MAITREYA
INSTITUUT

Maitreya magazine

Tibetaans
boeddhistisch
tijdschrift
jaargang 24 - 2002
nummer 4
€ 4,75

De boeddhistische leer
De twaalf schakels van afhankelijk ontstaan
De Sublieme Soetra van het Grote Voertuig

Vernieuwingen

Eerst het vervelende nieuws. Helaas moest René van Luyn, die jarenlang de vormgeving van het Maitreya Magazine verzorgde, zich wegens een verslechterende gezondheid terugtrekken. De redactie en het bestuur van het Maitreya Instituut danken René hartelijk voor zijn volharding en toewijding, waarvan de prachtig uitgevoerde tijdschriften het resultaat zijn. Voorlopig neemt Alex van Baar zijn taak over. Ook Liesbeth Molenaar, die steeds trouw en met veel liefde onze gezonde maaltijden bereidde, heeft afscheid genomen in haar functie als kok. We zullen haar missen.
Onze gevierde leraar, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, zal deze winter drie maanden in India verblijven. Gelukkig zijn wij erin geslaagd in de periode van zijn afwezigheid de jonge Geshe Dasang te boeken. Geshe Dasang is afgestudeerd aan het Sera Klooster en verbleef een tijdlang in het Kopan Klooster. In het programma-overzicht vindt u een vooraankondiging van zijn programma.
Het eerste artikel van dit MM bevat de eerste helft van de inleiding tot de bodhisattva-beoefeningen. De tweede helft werd in het voorgaande nummer gepubliceerd. Het nieuwe programma-onderdeel over de bodhisattva-beoefeningen wordt door een maximaal aantal studenten gevolgd. Dit is voor de organisatie uitermate bemoedigend, temeer omdat het Maitreya Instituut voor haar inkomsten in toenemende mate van de cursusgelden afhankelijk is. De drukte en accommodatie bieden de studenten de gelegenheid het geleerde onmiddellijk in praktijk te brengen. Over het geheel wordt de sfeer als positief ervaren.
Verder vindt u een tweetal artikelen over de belangrijkste theorie van de boeddhistische leer het onderling afhankelijk ontstaan. Naast een artikel naar een lezing door onze vaste leraar, Geshe Sonam Gyaltsen, vindt u een door Koosje van der Kolk vertaalde soetra, die als bron van dit onderricht wordt beschouwd.
Om het belang van uw bijdrage aan het grotere geheel nog maar eens te onderstrepen: ook het Maitreya Instituut is een complex geheel, dat voor haar bestaan en voortbestaan afhankelijk is van de inzet van u allen als student, donateur, vrijwilliger enzovoort. Het Maitreya Instituut bestaat zolang als u dat wilt...

Namens de redactie wens ik u veel leerzaam leesgenot!

Uw eindredacteur,
Hans van den Bogaert.

Inhoud

De boeddhistische leer *door Geshe Sonam Gyaltsen* 1

De twaalf schakels van afhankelijk ontstaan *door Geshe Sonam Gyaltsen* 8

De Sublieme Soetra van het Grote Voertuig 12

Bijdragen van het boeddhisme *door eerwaarde Lobsang Gyatso* 18

Maitreya Amsterdam *door Nanda Huneman* 20

Programma voorjaar 2002 Maitreya Groningen 22

'homepage' *door Inez* 23

Tibetnieuws *door Paula de Wijs* 26

Overzicht kalender 28

Cursusinformatie Emst 29

Programma najaar 2002 en voorjaar 2003 30

De boeddhistische leer

Dharma-wiel boven de hoofdingang van Maitreya Amsterdam.

Op 9 juni 2002 gaf de vaste leraar van het Maitreya Instituut, de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen, een introductie over het pad van de bodhisattva-krijger, het ondernemen van de beoefeningen voor bodhisattva's. Deel 2 is hiervan reeds gepubliceerd in het Maitreya Magazine nr. 3, jaargang 24. Deel 1 ging over het ontstaan van het boeddhisme en de verschillen tussen Hinayana en Mahayana.

Het boeddhisme, de leer van de Boeddha, is afkomstig uit India. In de zevende eeuw voor Christus werd de Indiase prins Siddhartha bewogen door mededogen bij het zien van het lijden in het koninkrijk van zijn vader, waarna hij op zoek ging naar de oorzaak van het lijden. Hij besloot niet te zullen rusten voor hij de manier om een einde aan het lijden te maken zou vinden.

Sinds beginloze tijden

Hoewel het boeddhisme afkomstig is van deze historische figuur die in de 7e eeuw voor Christus in India leefde, is het boeddhisme er altijd al geweest en zal er altijd zijn. Het boeddhisme heeft een enorm ruime kosmologische visie op wat er in het heelal plaatsvindt. Er wordt gezegd dat een reeks van duizend verschillende boeddha's in de evolutieperiode van deze planeet zullen verschijnen. Zij zullen ieder op hun beurt het boeddhisme weer in de wereld brengen, nadat het na zoveel duizenden jaren iedere keer weer is uitgestorven.

De historische figuur prins Siddhartha die op zoek naar de oorzaak van het lijden van de mensen de verlichting bereikte en boeddha werd, werd Boeddha Shakyamoeni genoemd, de machtige van de Shakya familie. Hij was de vierde in de reeks van duizend boeddha's die we in dit fortuinlijke wereldtijdperk op de planeet aarde verwachtten. Zijn leer zal ongeveer vijf duizend jaar voortbestaan en enige tijd daarna zal een vijfde boeddha verschijnen. We zijn nu ongeveer op de helft met de leer van Boeddha Shakyamoeni, er zijn zo'n 2600 jaar voorbij, en we hebben dus nog 2400 jaar te gaan. Dat plaatst het allemaal meteen in een ruim en kosmologisch perspectief. De boeddhistische visie is uitermate grootschalig.

Siddhartha Gautama

Deze prins Siddhartha, de latere Boeddha Shakyamoeni, werd geboren in een koninklijke familie. In die tijd waren er in India kleine, ontzettend rijke koninkrijkjes. Zijn vader was steenrijk en het ontbrak hem in zijn jeugd aan niets. De prins was hoogbegaafd en zowel fysiek als mentaal een bijzondere persoon. Hij werd door zijn familie geheel afgeschermd van de problemen en het lijden in het koninkrijk, zodat hij zich nergens aan zou storen en een perfect leven zou kunnen leiden, zonder met problemen te worden geconfronteerd. Omdat hij

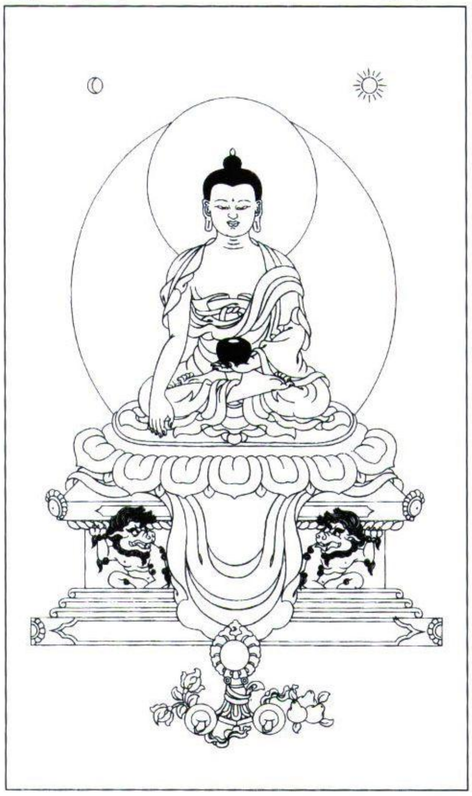
hoogbegaafd was, was hij echter niet tevreden met de beperkte ruimte van de koninklijke paleizen en de prachtige tuinen. Hij ging op reis door het koninkrijk en begaf zich naar de dorpen. Op zijn reis werd hij onmiddellijk geconfronteerd met het lijden van de mensen. Hij zag zieke mensen die op sterven na dood waren. Hij werd geconfronteerd met een begrafenisstoet waarin het lijk op een draagbaar omringd door jammerende mensen door de straten werd gedragen, zoals gebruikelijk is in India. Hij zag bejaarden die krom liepen van de reuma en zich maar nauwelijks konden voortbewegen. Ook werd hij geconfronteerd met een monnik, iemand die zich op het spirituele pad begaf om naar het einde van het lijden te zoeken. Bij het zien van deze vier situaties ontwikkelde hij onmiddellijk, ter plekke, een krachtige drang naar bevrijding. Hij dacht: ik wil vrij worden van dit uitzichtloze gebrekkige bestaan.

Op zoek naar bevrijding

Met zijn krachtige verlangen naar bevrijding ontsnapte hij uit het paleis, dat inmiddels zwaar werd bewaakt omdat zijn ouders dit al zagen aankomen. Hij verdween de bossen in en wijdde zich als zwervende bedelmonnik aan meditatie en yoga. Na lange jaren van ascese en het afbreken daarvan om via een middenweg te trainen, begaf de prins zich naar Bodhgaya waar hij zich onder een boom neerzette met het voornemen zijn meditatie pas te stoppen als hij het volledige inzicht in het bestaan had bereikt. Onder die boom bereikte de prins na zijn overwinning op de mara's, de krachten van de duisternis, een bijzonder hoog niveau van bewustzijn. Hij bereikte de verlichting. De 45 laatste jaren van zijn leven die daarop volgden, besteedde hij aan het geven van onderricht in de leer die hij in eigen ervaring had ontdekt. Daarmee kwam het boeddhisme in de wereld. Dit is de algemene visie op het levensverhaal van de historische prins Siddhartha die Boeddha Shakyamoeni werd en 45 jaar lang de leer, die hij zelf ontdekte, onderrichtte.

Moment van conceptie

De wat meer magische versie van dit verhaal is dat de Boeddha al voor hij op aarde kwam, dus voordat hij in de buik van koningin Mahamaya ontvangen werd, boeddha was en verbleef in één van de zuivere boeddhagebieden of boeddhahemelen. Hij werd geïnspireerd om op aarde neer te dalen toen hij met zijn helderziendheid zag dat dit een goed moment was om de mensen tot goede gedachten te inspireren en het boeddhisme opnieuw in de wereld te brengen. Voor dat doel koos hij conceptie in een koninklijke familie omdat er in die tijd in India geen gelijkheid was. De maatschappij



was verdeeld door het kastenstelsel. Als je in een invloedrijke familie geboren wordt, heb je veel meer mogelijkheden om anderen te helpen, dan wanneer je zelf aan de rand van de maatschappij belandt. Er wordt gezegd dat de Boeddha met zijn neerdaling op aarde, zijn conceptie, zijn geboorte in een koninklijke familie, zijn training in de wereldse kunsten, zijn huwelijk, zijn drang naar bevrijding, zijn periode van ascese, zijn meditatie onder de boom van verlichting, zijn overwinning op de mara's, het bereiken van de verlichting, het geven van onderricht en het heengaan in parinirvana twaalf grote daden heeft gesteld op deze planeet.

Het karakter van lijden

Boeddha Shakyamoeni heeft vijfenveertig jaar lang onderricht gegeven over de leer die hij zelf had ontdekt. Zijn drijfveer om de leer te ontdekken was de confrontatie met het lijden. Hij zag het lijden niet als een kleine gebeurtenis op basis van een enkel individu maar als een proces. Immers iedere keer weer worden er mensen geboren. Iedere keer weer ervaren mensen die geboren worden de problemen van het opgroeien, van de puberteit, van het ziek worden, van het lijden van de ouderdom als de vitaliteit uit het lichaam wegvloeit en van het pijnlijke lijden bij het afscheid nemen. Boeddha dacht: het kan toch eigenlijk niet dat er iedere keer weer zoveel lijden moet zijn in de wereld; dat kan toch niet zonder oorzaak zijn; het kan geen toeval zijn, want het is iedere keer weer hetzelfde proces. Hij zocht daarom naar de oorzaak van dit proces met de bedoeling het bloot te leggen, te identificeren, te analyseren om vervolgens de mensen te helpen er vrij van te worden. Vanaf de eerste dag was zijn spirituele carrière gericht op het opheffen van het lijden van de mensheid. Het lijden dat zich steeds blijft herhalen in de verschillende landen, via de verschillende individuen, maar eigenlijk steeds hetzelfde karakter heeft: geboorte, ziekte, ouderdom en dood. De spirituele carrière van de Boeddha, al het lesgeven wat hij heeft gedaan en daarmee de hele boeddhistische leer, heeft als hoofddoel het opheffen van het lijden: het identificeren van het lijden en het opheffen ervan. Om lijden te kunnen opheffen moet je het eerst kunnen ontdekken en kunnen plaatsen. Daarom is er in het boeddhisme veel onderwezen over het lijden. Hierbij gaat het over het lijden als proces en niet over het lijden op een moment dat je je even niet goed voelt.

Geboorte

Alle wezens hebben het lijden van geboren moeten worden. Tot nu toe zagen we nog nooit een baby lachend geboren worden. Dan hebben we het nog niet eens over de moeder die half uitscheurt en de pijn het liefst zo snel mogelijk weer vergeet, want die baby is natuurlijk eigenlijk veel te groot voor de kleine uitgang. We hebben het dan nog niet eens over alle problemen die een zwangerschap met zich meebrengt. Zelfs in het meest gunstige geval moet de moeder zich van alles ontzeggen en negen maanden leven met een vreemd wezen in haar buik, waar zij zich gelukkig sterk mee identificeert, zodat het dragelijk wordt. Maar het is toch een vreemd wezen in haar buik dat haar energie opeet, dat steeds grotere vormen aanneemt tot het moment dat het hard begint te spartelen om kenbaar te maken dat het nu echt tijd is om naar buiten te komen. Ook dat vergeet de moeder het liefst zo snel mogelijk.

De Boeddha bekijkt dit niet als een eenmalige gebeurtenis maar ziet het als een proces dat iedere keer weer gebeurt. Iedere keer weer blijft zich dit herhalen. Waarom is dit niet beter geconstrueerd? Waarom past het allemaal niet beter? Waarom is het zo'n moeizaam proces om geboren te worden, zowel voor de moeder als voor het kind? Moeders zijn gelukkig heel erg betrokken bij hun kinderen, want mensenkinderen zijn hulpeloos. Dierenkinderen staan al heel vlug op eigen benen en weten al snel voeding te vinden. Mensenbaby's zijn een jaar en zelfs langer een hulpeloos wormpje, dat zelf niets kan, niet kan uitdrukken wat het wil of voelt, want daar snapt de baby zelf op dat moment nog helemaal niets van. In een heel traag proces moet een mensenkind steeds weer opnieuw leren. Leren praten, papa, mama, abc, allemaal heel ingewikkeld. Als dat een beetje goed gaat moet het gaan kennismaken met de grotere buitenwereld van de straat, de omgeving, met de kinderen in de buurt die ook niet allemaal even lief en aardig zijn; het moet zich daarin een plaats veroveren. Als dit nu maar één maal hoefde te gebeuren en daarna niet meer; maar zo ligt het niet. Iedere keer als we sterven en iedere keer als we geboren worden - als we al als mens worden geboren - worden we weer zo'n hulpeloze baby die moet leren praten, het abc moet leren en zich een plaats moet veroveren binnen de wereld waarin die in dat leven terecht is gekomen. Begrijp dus dat als wij het over problemen hebben het niet gaat over een eenmalige gebeurtenis maar over een proces dat zich blijft herhalen. Als de baby de volgende keer dat die geboren werd kon praten, zou je kunnen zeggen dat het leven daarvoor zin had gehad. Maar iedere keer moet die weer opnieuw beginnen. Ieder kind moet steeds weer helemaal opnieuw, als een onbeschreven blaadje, beginnen. Alles weer leren, weer naar school, weer alles uit 't hoofd leren, wat die helemaal niet wil. Weer de confrontatie aangaan met vreemde kinderen op school, weer de pesterijtjes, weer leraren en leraressen die hem niet begrijpen. Dat is het lijden van geboorte, zoals we dat in het boeddhisme leren kennen.

Nog meer lijden

Er is er nog veel meer lijden dat we zullen beschrijven, zoals ziekte, ouderdom en dood, het niet vinden wat we wensen, het geconfronteerd worden met dingen die we helemaal niet wensen. We zullen het lijden pas kunnen opheffen als we het eenmaal hebben geïdentificeerd. Het identificeren ervan is dus de eerste stap. Ik ben mij ervan bewust dat het niet erg populair is om het over het lijden te hebben. Je kunt de geboorte van een baby ook romantiseren en dan is het allemaal veel leuker, maar in het boeddhisme doen we dat niet. Houd goed in gedachten dat we kijken naar het lijden om het te kunnen opheffen. We krijgen hier uiteraard wel eens mensen die cursussen willen volgen en zeggen: "Geshela, u moet het vandaag niet over het lijden hebben, ik heb al genoeg aan mijn hoofd en wil vandaag iets leukers horen." Dat begrijp ik wel, maar het lost onze problemen niet op. Van struisvogelpolitiek wordt het leven niet beter. Mensenkinderen die in Nederland geboren worden zijn reuze fortuinlijk in vergelijking met baby's die in armoedige plaatsen zoals de sloppenwijken in derde wereldlanden terechtkomen.

Relaties

Maar zelfs hier is het voor een mensenkind niet gemakkelijk om op te groeien, om zich een plaats te verwerven in de maatschappij en er materieel zoals via een salaris voor worden beloond om op eigen benen te kunnen staan en niet meer afhankelijk te zijn van de ouders. Intussen op zoek naar een levenspartner en vrienden of vriendinnen om het leven mee te delen. Ook dat is voor sommige mensen helemaal niet zo gemakkelijk. Als er dan al een leuke relatie ontstaat, brengt die uiteraard ook weer nieuwe problemen met zich mee. Het is en blijft allemaal zeer gebrekkig. Zelfs in het meest gunstige geval, als alles op rolletjes loopt, komen er op een gegeven moment de problemen van ziekte, ouderdom en dood. Als we geen vriend of vriendin, geen levenspartner, geen man of vrouw hebben om lief en leed mee te delen, missen we iets en voelen we ons niet gelukkig. Dan zijn we misschien zelfs wanhopig op zoek naar zo'n persoon. Hebben we die persoon gevonden dan hebben we echter een nieuw probleem, want het is helemaal niet gemakkelijk om samen met iemand die al een leven achter de rug heeft iets op te bouwen.

Rijkdom

Mensen die in financieel opzicht arm zijn denken dat de rijken zonder problemen zijn en het hen altijd goed gaat. Zij zullen geen problemen hebben om de rekening in het restaurant te betalen, maar wel hele andere problemen en misschien zelfs wel meer dan de arme mensen. Rijke mensen hebben immers personeel waarvoor

ze verantwoordelijk zijn, alsook voor de gezinnen van het personeel. Ze kunnen er wakker van liggen of er wel genoeg werk zal blijven. Zelfs als dat allemaal goed blijft gaan, worden ze op een bepaald moment geconfronteerd met ziekte, ouderdom en dood.

Ziekte en ouderdom

Juist de dingen die we niet willen gebeuren met ons en dat is heel vervelend. Wie wil er ziek worden? Niemand, maar toch worden mensen ziek. Wie wil er oud worden? Natuurlijk willen we wel lang leven, maar dan wel heel lang jong blijven. Als wij denken aan lang leven hebben we het idee van tachtig, negentig of honderd worden, maar ook dan nog steeds met het gezicht van een achttienjarige in een lichaam vol vitaliteit dat nachten op kan blijven. Dat is wat we willen als we oud worden, maar dat gebeurt met niemand. De rimpels komen onafwendbaar, de rug gaat tegenwerken, het haar wordt wit, de tanden gaan los zitten. De zintuigen nemen af in kracht, we hebben een bril nodig en misschien een gehoorapparaat, we zijn niet meer zo snel ter been. Terwijl we de vitaliteit voelen wegvloeien, is er ruimte voor het binnentreden van vervelende ziektes. Dat gebeurt dan meestal ook, want naarmate men aan kracht verliest wordt men geconfronteerd met ziekten die men eerder niet zelf aan den lijve had ondervonden. Dat is meestal een harde realiteit. Op een gegeven moment zal er een ziekte komen waarvan men niet meer geneest en die de dood tot gevolg heeft.

Sterven en wedergeboorte

Volgens de boeddhistische leer gebeurt het sterven doordat de geest het lichaam verlaat. Meestal is dat nog een hele worsteling, want de geest of het bewustzijn heeft zich helemaal geïdentificeerd en is helemaal één met dat lichaam. Bij het sterven worstelt het zich uit het lichaam los en gaat verder het hiernamaals binnen. Volgens het boeddhisme gaat de geest na het leven door. Onze geest gaat alleen verder, voortgedreven door de lading die op dat moment actief is. Vrienden moeten worden achtergelaten, familie moet achterblijven en kan niet met ons mee. Alle bezittingen die we in de loop van ons leven met veel moeite hadden verzameld, moeten we achterlaten. Ons mooie huis moet achterblijven. Zelfs ons lichaam moet achterblijven. Het bewustzijn of de geest van de overledene heeft een bepaalde lading. Een lading die afhankelijk is van de daden die verzameld zijn in de loop van het leven. Iemand kan bijvoorbeeld veel positieve energie bij zich hebben, maar kan ook na het sterven een hele donkere, duistere negatieve energie bij zich dragen. Een negatieve lading, een positieve lading of vaak in de praktijk een combinatie van de verschillende aspecten. Onze geest wordt niet alleen voortgedreven door een positieve of negatieve lading, maar heeft in de loop van het leven ook bepaalde kwaliteiten aangeleerd.

Sommige mensen hebben een gave voor talen, anderen hebben mathematische en rekenkundige kwaliteiten. Er wordt gezegd dat de kwaliteiten die we in onze geest ontwikkelen na de dood met de geest mee gaan op de reis naar het hiernamaals. Ze blijven als indrukken en neigingen in de geest actief, dit in tegenstelling tot de lichamelijke kwaliteiten. We kunnen als we ons inspannen en veel trainen lichamelijk ook heel ver komen, misschien wel zo ver dat we mee kunnen doen aan de Olympische Spelen. Toch nemen de kwaliteiten van het lichaam vanaf het vijfendertigste levensjaar af. Bovendien zit er een soort top in die we alleen met extreme inspanningen een seconde of een halve centimeter hoger kunnen leggen. De kwaliteiten van het lichaam zijn begrensd en niet onbeperkt; ze gaan niet mee naar het volgende leven want het lichaam blijft achter. In vele gevallen degenereert het lichaam zelfs al lang voordat het wordt achter gelaten. In het boeddhisme zeggen we dat het ook goed is om het lichaam gezond te houden en te trainen maar dat het nog veel verstandiger is om te investeren in de geest, want die investering kan blijven doorgaan tot aan je dood en zelfs mee gaan na de dood als beginpunt voor een volgend leven.

De waardevolle menselijke wedergeboorte

De optimistische noot in de boeddhistische leer is dat mensen een onvoorstelbaar grote capaciteit hebben. Wat mensen willen, kunnen zij bereiken als zij er echt hun best voor

doen. Mensen kunnen bereiken waar zij hun schouders onder zetten, wat dat ook is. Zo zien we dat er in de wetenschap allerlei ondenkbare dingen zijn bereikt, dingen waar onze grootouders nog niet over droomden. Dit allemaal met op de achtergrond het idee om het welzijn van de mensen te vergroten; dingen die ontworpen worden voor ons comfort en gemak, zoals een huis en verwarming. Heel belangrijk. Laten we eens zien hoe dat in de praktijk gaat. U bent allemaal naar Emst gekomen, met de auto, openbaar vervoer of meegereden met andere mensen. Dat vervoer is er dankzij de wetenschap die zoekt om het comfort van mensen te vergroten. Je moet er toch niet aan denken dat je te voet hiernaar toe had moeten komen. Dan hadden we misschien drie dagen geleden moeten vertrekken. Omdat mensen moe werden van het lopen bedachten ze een fiets, want dat gaat vier keer zo snel en kost vier keer zo weinig moeite. Maar dat bewegen van die benen begint ook saai te worden en dus was er iemand die een motortje uitvond. Iets duurder dan een fiets maar wel zo gemakkelijk. De brommertjes werden steeds groter en sneller, maar desondanks konden er maar twee mensen op. Omdat er gezinsuitbreiding kwam besloot men tot het uitvinden van een auto, een voertuig waarmee je met meer dan twee personen en een hoop bagage van A naar B kunt, zonder dat het ook maar enige moeite kost.

In Nederland hebben we een doorgaans koud klimaat, ons lichaam voelt zich in dat klimaat onbehaaglijk en daarom werd er al vroeg begonnen met het aanleggen van vuurplaatsen en kachels in de huizen. Verwarming in verschillende vormen, met turf, kolen, met allerlei fossiele brandstoffen die enorm roken en walmen en giftige stoffen uitstoten. Het duurde niet lang voordat men op het idee kwam van elektrische- en gasverwarming en uiteindelijk koos voor centrale verwarming, zodat men met één verwarmingsbron meerdere ruimten goed op temperatuur kon brengen.

Allemaal bedacht, uitgevonden en gemaakt ter vergroting van het comfort en welzijn van de mensen en om het lijden dat wordt veroorzaakt door de kou, rook en gassen te verkleinen. Dat is eigenlijk ook wat het boeddhisme doet. Het wordt daarom ook wel een wetenschappelijke religie genoemd: het probeert het comfort, ons welzijn, ons geluk te vergroten en het lijden op te heffen.

Fysiek en mentaal lijden

Er zijn twee manieren waarop wij lijden ervaren: fysiek via ons lichaam en mentaal, geestelijk, door ons zorgen te maken, negatief te denken. De moderne wetenschap houdt zich vooral bezig met het opheffen van het fysieke ongemak. De verwarming is daar een perfect voorbeeld van; in een warm klimaat denkt men meer aan de airco. Het boeddhisme houdt zich vooral bezig met het opheffen van het mentale lijden, het opheffen van het lijden dat door de geest wordt veroorzaakt. Dit doet het door het trainen van de geest. Daartoe gebruikt het boeddhisme twee methoden: theorie en praktijk. Heel belangrijk in de praktijk zijn geweldloosheid en mededogen. De praktijk wil zeggen een combinatie van geweldloosheid en mededogen. Mededogen is het helpen van andere mensen bij het opheffen van hun problemen en is helemaal gericht op de ander.

Onderlinge afhankelijkheid

De theorie van het boeddhisme is die van relativiteit. We noemen dit in het boeddhisme de onderlinge afhankelijkheid van alles, de theorie van onderling afhankelijk ontstaan. Er is niets dat als afzonderlijke entiteit bestaat. Alles staat met elkaar in verband, is met elkaar verbonden en werkt op elkaar in. Omdat de dingen onderling afhankelijk ontstaan, zijn ze te manipuleren. De wetenschap maakt daar dankbaar gebruik van voor het verbeteren van kwaliteit en voor het veranderen van functies, zodat de dingen ons welbehagen nog meer kunnen bevorderen. Hoewel soms anders genoemd, wordt in de wetenschap zeer handig gebruik gemaakt van de theorie van onderling afhankelijk ontstaan. Oorzaken worden gemanipuleerd, de kwaliteit van oorzaken worden verbeterd in de stellige overtuiging dat daardoor de kwaliteit van het eindproduct verbetert. Men komt op ideeën om op een ronde planeet waar het moeilijk is om rechtstreeks te communiceren dit indirect te doen via satellieten. Daartoe draait er op dit moment een groot aantal satellieten om deze planeet heen, zodat we met elk puntje van de aarde kunnen communiceren. Via GPS kunnen we van alle daarmee uitgeruste voertuigen precies weten waar ze op elk moment zijn. Al dat soort technieken wordt door de wetenschap toegepast vanuit dat idee van onderlinge verbondenheid. Dit noemen we de grove onderlinge afhankelijkheid. Daarnaast is er in het boeddhisme de theorie van subtiele onderlinge afhankelijkheid. Dat is de realisatie van de leegte. De realisatie dat personen en dingen niet onafhankelijk, als losse, concrete entiteiten bestaan.

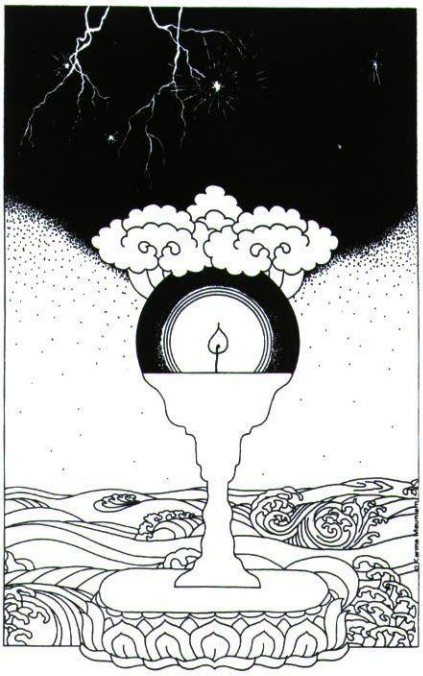
De leer als persoonlijk medicijn

Theorie en praktijk in het boeddhisme werden onderwezen vanaf de tijd van de Boeddha en in een ononderbroken overlevering doorgegeven door de meesters. Die leer werd door de Boeddha aangepast aan zijn publiek. De Boeddha verkondigde niet een absolute leer die voor iedereen altijd zou gelden. Hij keek naar het publiek waar hij op dat moment voor sprak en gaf advies voor de mensen die er op dat moment zaten, zoals een goed geneesheer kijkt wat voor een zieke persoon hij voor zich heeft. Die arts heeft niet een la vol medicijnen en geeft zomaar hetzelfde medicijn aan iedereen, maar stelt een medicatie vast afhankelijk van de situatie van de patiënt. Zo gaf de Boeddha instructies afhankelijk van de aanleg en capaciteiten van de mensen

tot wie hij sprak. Dat maakt de leer van de Boeddha heel boeiend en enorm omvangrijk, want voor verschillende mensen waren verschillende oplossingen. Als je hoofdpijn hebt moet je geen darmmedicijn krijgen en als je darmproblemen hebt helpt een hoofdpijnmedicijn niet. Zo deed de Boeddha dat ook in zijn spirituele instructies. Aan de ene gaf hij zulke instructies en een ander gaf hij andere instructies; helemaal afgestemd op de persoonlijke behoefte op dat moment.

Hinayana en Mahayana

De Boeddha zag twee grote verschillen in aanleg van personen. Personen die vooral met zichzelf bezig zijn en personen die van nature een hele brede maatschappelijke betrokkenheid hebben. Daarom onderwees hij het Hinayana en het Mahayana. Het was heel verstandig om het onderricht aan te passen aan de mensen tot wie hij sprak zodat het ook heel effectief kan zijn. Wij weten allemaal dat we van elkaar verschillen. Mensen zijn in aanleg, in voorkeur en in capaciteit allemaal individueel. Het mooiste is als je een pakket van methoden kunt krijgen dat geheel is afgestemd op de behoefte van jezelf als persoon. Voor de een zal dat een heel ander pakket zijn dan voor de ander. Binnen de leer als geheel zijn er twee grote categorieën van onderricht te onderscheiden, namelijk voor mensen die vooral met zichzelf bezig zijn en hoofdzakelijk hun eigen lijden willen opheffen en voor mensen die van nature al erg betrokken zijn bij hun omgeving en het lijden van iedereen, in ieder geval van iedereen in hun omgeving, willen opheffen. Zowel in de tijd van de Boeddha als in onze huidige tijd zijn er mensen die zich vooral inspannen om hun eigen geluk te vergroten en hun eigen lijden te verminderen of zo mogelijk zelfs geheel op te heffen. Dat zijn de mensen met een aanleg voor het Hinayana, de boeddhistische leer die past in het bescheiden voertuig. Destijds en gelukkig nog steeds zijn er ook mensen die niet alleen voor



zichzelf naar geluk streven en hun eigen lijden willen opheffen maar, vooral door een soort innige verbondenheid die zij voelen met anderen, willen proberen het lijden van alle wezens op te heffen. Je zou kunnen zeggen dat mensen met een aanleg voor het Mahayana meer kracht en moed hebben, omdat zij zich willen inzetten voor iedereen.

Hinayana

Mensen die meer aanleg hebben voor het Hinayana, het bescheiden voertuig, voelen zich minder capabel omdat zij denken dat zij toch niet iedereen kunnen helpen. Daarom willen ze in ieder geval zichzelf helpen en de mensen in hun omgeving waarop zij invloed hebben. De personen die zich aangesproken voelen tot het Hinayana kunnen we in twee categorieën indelen. De personen die via de boeddhistische leer willen proberen voorgoed bevrijding te bereiken, om nooit meer opnieuw geboren te hoeven worden in een gebrekkige situatie. Deze mensen noemen we personen met een tussenliggende motivatie, die streven naar bevrijding voor zichzelf. Er zijn echter mensen die dat nog een grote klus vinden en al tevreden zijn als ze een goede wedergeboorte krijgen. Om niet als kip of insect geboren te worden, of in de hel terecht te komen, maar een wedergeboorte als mens in een rijk en vrij land op deze planeet te bereiken, moeten zij ervoor zorgen dat zij voldoende goed karma verzamelen zodat de evolutie zich kan doorzetten en zij weer als mens geboren worden. Dat noemen we de Hinayana volgelingen met de kleine of beginnersmotivatie.

Mahayana en bodhisattva's

Vandaag zouden we het hebben over "het pad van de bodhisattva-krijger". Dat behoort tot het Mahayana en is bedoeld voor personen met een breed gevoel van maatschappelijke betrokkenheid, die zich willen inspannen voor het geluk van iedereen. De mensen die zich inzetten via het Mahayana boeddhisme, de leer van het grote voertuig waarin plaats is voor iedereen, om het welzijn van alle wezens te vergroten, noemen we bodhisattva's. Een voorbeeld van een bodhisattva is Acharya Shantideva, die in de 6e eeuw na Christus in India leefde en een tekst heeft gecomponeerd waarin hij alle leringen van de Boeddha, die gaan over het pad om boeddha te worden voor het welzijn van de wereld, heeft beschreven in prachtige poëtische verzen. Tot op de dag van vandaag wordt deze tekst van Shantideva, die heet "The bodhisattva's way of life" ofwel "Het Pad van de Bodhisattva-krijger", in alle boeddhistische tradities gebruikt om de Mahayana motivatie duidelijk te maken en om aan te geven wat er in de praktijk bij komt kijken. In heel Tibet, waar vanaf de 8e eeuw tot en met de 11e eeuw na Christus het boeddhisme werd geïntroduceerd, werd deze tekst van Shantideva met poëtische verzen over het pad van de bodhisattva-krijger bestudeerd en als leidraad in het leven gebruikt. Deze prachtige tekst bestaat uit tien hoofdstukken, waarvan er acht gaan over de praktijk. Het negende hoofdstuk gaat over de theorie; de zienswijze van zelfloosheid, van leegte, de zienswijze van onderling afhankelijk ontstaan. Het tiende hoofdstuk gaat over

de toewijding van de positieve energie, die wordt verzameld in theorie en praktijk. Dit kan een zeer inspirerende tekst zijn voor iedereen die de maatschappelijke betrokkenheid voelt en niet alleen wil werken om zelf gelukkig te worden maar dit ook voor anderen wil doen.

De menselijke capaciteit is, zoals al eerder werd gezegd, onbeschrijfelijk groot en als we ergens onze schouders onder willen zetten kunnen we voor elkaar krijgen wat we ons tot doel stellen. Misschien niet onmiddellijk maar zeker op termijn. Deze tekst van Shantideva kan daartoe als leidraad of handboek gelden op weg naar het boeddhaschap.

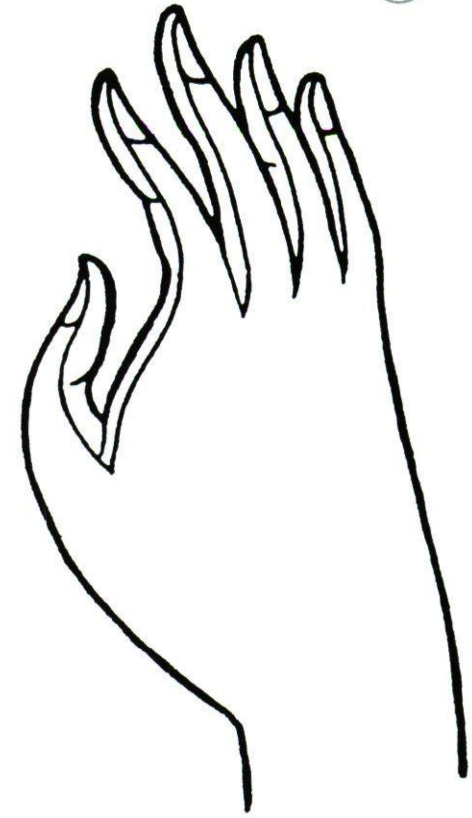
De motivatie

Het Mahayana boeddhisme is over heel Tibet verspreid en heeft daar een millennium lang geleefd. Het verschil tussen de Hinayana en de Mahayana beoefeningen ligt niet zozeer in de inspanning. Ook in het Mahayana moeten we proberen om overtuigd te raken van onze eigen vergankelijkheid, als de stok achter de deur die ons helpt om geen tijd te verspillen. Moeten we ook overtuigd raken van de wet van oorzaak en gevolg, ons gedrag op de meest verstandige wijze aanpassen en verstandige keuzes maken, ook al kost het moeite. Het Mahayana is dus niet makkelijker of moeilijker en kost niet meer of minder inspanning dan het Hinayana. Het verschil zit vooral in de motivatie. In het Hinayana werken we vooral en op de eerste plaats voor ons eigen geluk en in het Mahayana werken we vooral en op de eerste plaats voor het geluk voor alle anderen. Een voorbeeld hoe het Hinayana en het Mahayana van inspanning niet verschillen maar wel van motivatie is het opgeven van de tien schadelijke activiteiten; zeg maar de tien geboden van het boeddhisme: niet doden, niet stelen, geen overspel plegen, geen leugens vertellen enzovoort. Deze tien schadelijke activiteiten die in de loop van de ontwikkeling worden afgezworen zijn in het Hinayana en het Mahayana precies hetzelfde. Niet doden is voor een volgeling van het Hinayana precies hetzelfde als voor iemand die het Mahayana volgt. Het verschil zit in de motivatie. Iemand die het Hinayana volgt geeft het doden op omdat hij weet dat hij daar ongelukkig door wordt, een lagere wedergeboorte van krijgt, terwijl hij streeft naar persoonlijke bevrijding. Iemand in het Mahayana geeft het doden op als een middel om het welzijn van alle anderen te bevorderen. De motivatie is dus eigenlijk het grote verschil, want het niet doden is precies hetzelfde. In het Hinayana wordt het echter ingegeven door een stukje eigenbelang om geen slecht karma te creëren en vrij te worden van gebrekkige wedergeboorten. In het Mahayana wordt het doden vooral opgegeven als een middel om boeddha te worden voor het welzijn van alle anderen. Dat verschil in motivatie veroorzaakt dat de inspanning veel meer oplevert. Als we iets alleen voor onszelf doen creëert dat veel minder positieve energie dan wanneer we iets voor een hele groep anderen doen. Als je iets doet voor álle andere wezens, niet alleen voor de mensen maar ook voor de dieren, de insecten, de geesten, de goden enzovoorts, creëert dat onvoorstelbaar veel positieve energie.

Mahayana in Tibet

Omdat Tibetanen heel pragmatisch zijn en goede handelaren, hebben ze bedacht: als het net zo veel moeite kost, laten we deze fantastische motivatie opwekken, want dat levert grenzeloos veel voordelen op. Dat is de reden waarom in Tibet het Mahayana zo ontzettend is opgeleefd. Dit heeft er feitelijk toe geleid dat in Tibet nauwelijks Hinayana beoefend werd. We proberen in het Westen aan te geven dat dit eigenlijk een beetje jammer is, want er zijn toch ook veel mensen met een aanleg voor het Hinayana, mensen die het Mahayana niet aan kunnen of niet aan willen, wat dan natuurlijk ook niet hoeft. In de Tibetaanse traditie zien we echter nauwelijks Hinayana leraren. Er zijn nog meer redenenen voor de populariteit van het Mahayana in Tibet. Een overweging is dat al zou men via het Hinayana de staat van bevrijding bereiken, men daarna als men alsnog het welzijn van alle wezens wil leren bevorderen, weer van vooraf aan met het Mahayana moet beginnen. Dat is dus eigenlijk dezelfde weg twee keer gaan, want de beoefeningen zijn in wezen hetzelfde, alleen de motivatie verschilt.

Lezing: Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling: Hans van den Bogaert
Transcript: Geney Stans
Bewerking: Nancy Niemeijer



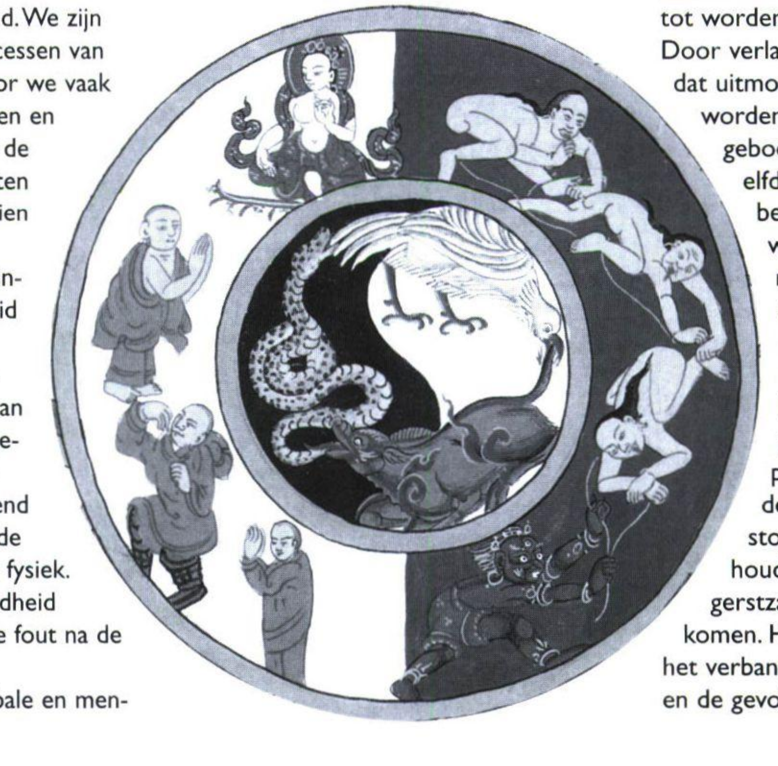
De twaalf schakels van afhankelijk ontstaan

EN HET WIEL VAN WORDEN

Wie kent niet het Wiel van Worden? Het Wiel van Worden (Sanskriet: Bhavachakra) is een beroemde afbeelding. Het werd meer dan 2500 jaar geleden volgens de instructies van de Boeddha gemaakt als geschenk van Koning Bimbisara aan Koning Rudrayana. Het beschrijft op beeldende wijze hoe wij onszelf gevangen houden in het cyclische bestaan. In de twaalf schakels van afhankelijk ontstaan, die in de velg van het wiel worden afgebeeld, wordt duidelijk hoe wij als gewone, gebrekkige wezens gevangen zitten in de wet van oorzaak en gevolg. Door te begrijpen op welke wijze wij onszelf in het gebrekkige bestaan gekluisterd houden, zal de wens ontstaan uit deze onvrijheid te ontsnappen.

We contempleren over "Het Wiel" dat wordt aangedreven door de drie vergiften: begeerte, haat en kortzichtigheid. Deze drie vergiften komen op hun beurt voort uit onwetendheid en de daaruit volgende gebrekkige activiteiten kluisteren ons steeds opnieuw in het gebrekkige bestaan. Deze presentatie is een veelgebruikte methode voor het ontwikkelen van een krachtig verlangen naar bevrijding, als een van de drie hoofdzaken van het pad naar de verlichting. De keten van oorzakelijkheid begint met onwetendheid, de eerste schakel. Onwetendheid, niet-weten, is letterlijk in het duister tasten. Het is op de afbeelding aangegeven door een blinde die zijn weg zoekt met een stok. In feite lijden alle gewone wezens door twee soorten onwetendheid. We zijn onwetend omtrent de processen van oorzaak en gevolg, waardoor we vaak een kortzichtige visie hebben en geen rekening houden met de gevolgen van onze activiteiten op langere termijn. Bovendien zijn alle gewone wezens onwetend omtrent de uiteindelijke realiteit - zelfloosheid of leegte - en houden we vast aan een verkeerd zelfbeeld en substantieel bestaan van de dingen in onze omgeving. Ondanks onze onwetendheid zijn wij voortdurend op drie manieren actief in de wereld: mentaal, verbaal en fysiek. Omdat we vanuit onwetendheid handelen, maken we de ene fout na de andere.

De gebrekkige fysieke, verbale en mentale activiteiten die voortkomen uit onwetendheid noemen we gebrekkige karmische formatie, de tweede schakel. Deze activiteiten die vanuit onwetendheid plaatsvinden, laten indrukken achter op ons bewustzijn, de derde schakel. De karmische indrukken die door onwetendheid in onze geest verschijnen, zijn noodzakelijk gebrekkig. Ze bepalen echter wel onze toekomst. Ze hebben het potentieel onze toekomstige wereld te scheppen en daarin ervaringen te produceren. Daarbij zijn ze afhankelijk van de energie van verlangen en de andere verstorende emoties. Net zoals een zaadje niet op eigen kracht zal uitgroeien tot een plantje, maar water, warmte en vruchtbare aarde nodig heeft om te ontkiemen, zullen de karmische indrukken in onze geest pas tot ontwikkeling komen als ze worden geactiveerd door verlangen, de achtste schakel. Het is daarom onvoorstelbaar belangrijk dat we tijdens het sterven de geest op iets heilzaams richten, zodat uitdrukkelijk positieve gedachten opkomen, die de heilzame en niet de schadelijke mentale indrukken in het bewustzijn activeren. Alle soorten verlangen naar plezier, gehechtheid, irritatie en de afkeer van pijn hebben de kracht onze karmische zaadjes te activeren.

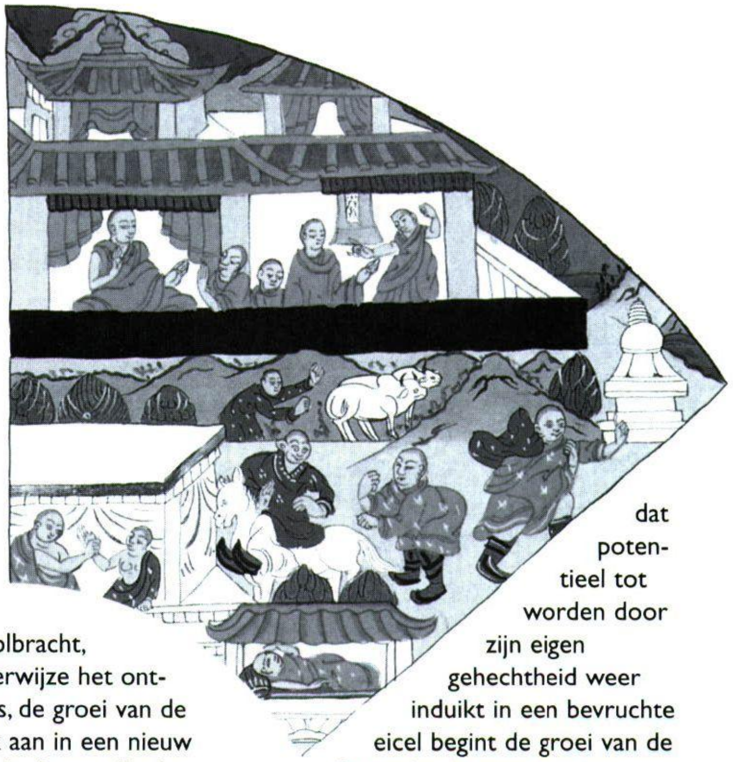


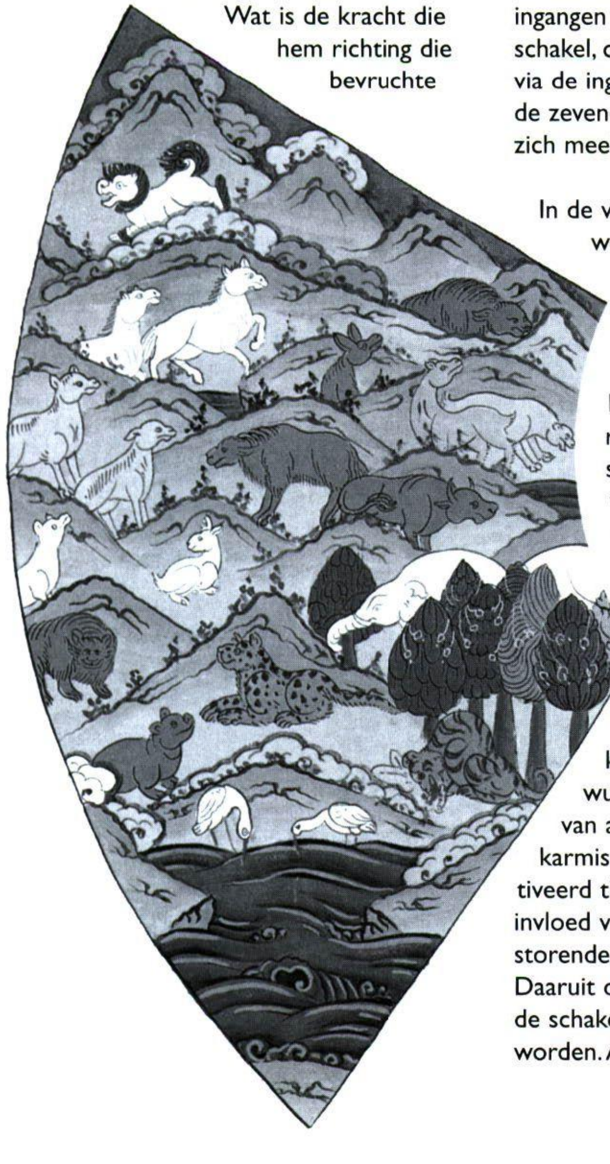
De werking van de twaalf schakels wordt het duidelijkst wanneer we voorbij het sterven kijken en over de overgang na de dood nadenken. Tijdens het sterven kunnen door verlangens - verlangen naar plezier of verlangen om geen vervelende dingen te hoeven ervaren - bepaalde groepen karmische indrukken in onze geest worden geactiveerd. Als dat verlangen, de achtste schakel, nog sterker wordt, ontstaat een grijpen, de negende schakel. Als dat grijpen nog meer toeneemt ontstaat een nieuw potentieel tot worden, de tiende schakel.

Door verlangen, vervolgens grijpen dat uitmondt in een potentieel tot worden is er een potentieel voor geboorte in een nieuw leven, de elfde schakel. Het hier beschreven proces kunnen we duidelijk zien in de natuur om ons heen. Als er twee soorten zaadjes zijn, bijvoorbeeld gerstzaadjes en rijstzaadjes, dan hebben beide soorten zaadjes het potentieel om een plant te produceren. Als we alleen de gerstzaadjes in de aarde stoppen en vochtig en warm houden, dan zullen alleen de gerstzaadjes tot ontwikkeling komen. Hetzelfde proces geldt voor het verband tussen onze activiteiten en de gevolgen ervan, ons karma. Als

we ervoor zorgen dat we alleen de heilzame indrukken in onze geest activeren, zullen de schadelijke indrukken tijdelijk geen vruchten afwerpen.

Dus eerst is er verlangen, dan grijpen en dan het potentieel tot worden. Het potentieel tot worden, de tiende van de twaalf schakels, is de kracht die ons in een nieuw leven werpt, de kracht die ons betrokken maakt in een bevruchte eicel. Dit is een heel interessant gegeven. We kunnen ons afvragen wat de kracht is dat een wezen in die volgende wedergeboorte werpt. Stel iemand is overleden en heeft allerlei ervaringen in de tussenstaat (Tibetaans: bardo) en is door zijn/haar karma op weg naar een volgende wedergeboorte. Wat is nu de kracht die hem/haar in een volgende wedergeboorte werpt? Wat is de kracht die hem richting die bevruchte eicel stuurt? Wat is de kracht die hem betrokken doet zijn bij dat samenkomen van de voortplantingsvloeistoffen van de nieuwe ouders? Dat is de tiende schakel, het potentieel tot worden. Als de tiende schakel eenmaal volbracht, volgt noodzakelijkerwijze het ontstaan van de foetus, de groei van de eicel die geleidelijk aan in een nieuw lichaam verandert. In de twaalf schakels wordt dat aangegeven onder de vierde schakel, naam en vorm, de vijfde schakel het ontwikkelen van de ingangen of zintuigen en de zesde schakel, contact (met de buitenwereld via de ingangen) en vervolgens gevoel, de zevende schakel dat contact met zich meebrengt (fijn, pijn, neutraal).





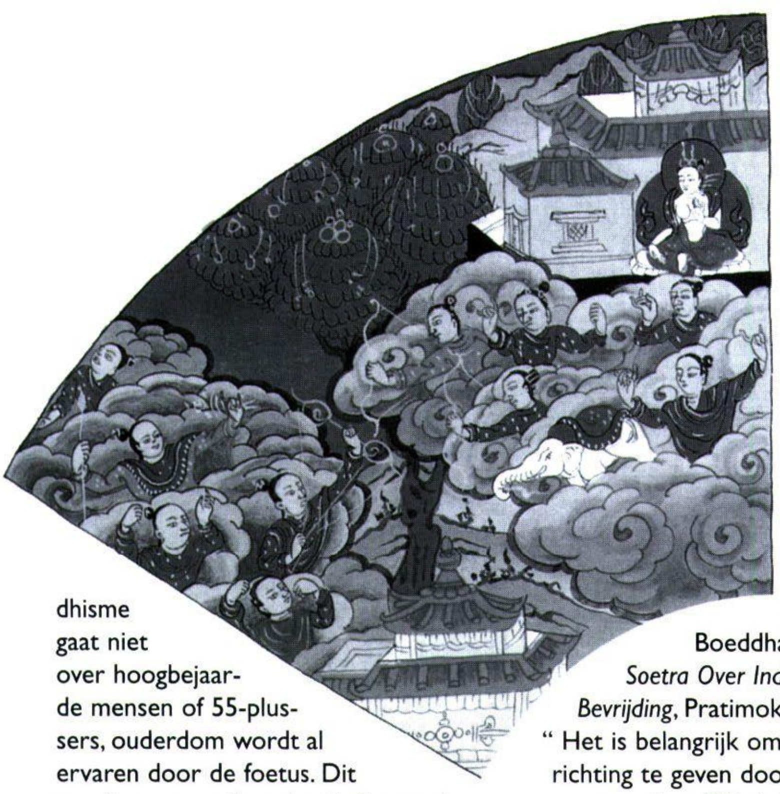
In de vierde schakel 'naam en vorm' wordt in feite de ontwikkeling van de foetus beschreven. 'Vorm' verwijst naar het lichaam. 'Naam' betekent 'geest' met alle soorten bewustzijn en mentale factoren. Dus de verschillende soorten primair bewustzijn: vijf zintuiglijke en het mentaal bewustzijn en de verschillende mentale factoren zoals gevoel, onderscheidingsvermogen, samenstellende factoren.

Door de eerste drie schakels: onwetendheid, karmische formatie en bewustzijn ontstaan indrukken van activiteiten in de geest. Die karmische indrukken worden geactiveerd tijdens het sterven onder invloed van verlangen en andere verstorende emoties, de achtste schakel. Daaruit ontstaan de negende en tiende schakel: grijpen en potentieel tot worden. Als het wezen eenmaal door dat potentieel tot worden door zijn eigen gehechtheid weer induikt in een bevruchte eicel begint de groei van de foetus bij de vierde, vijfde, zesde en zevende schakel.

Contact is eigenlijk niet meer dan de ontmoeting van zintuigen met hun objecten en het bewustzijn dat erop volgt. Geleidelijk aan wordt de foetus zich bewust van zijn omgeving. Daarbij ervaart het ongeboren kind net als wij plezierige en vervelende contacten via die zintuigen. Sommige contacten, bijvoorbeeld geluiden die het hoort, vindt de foetus plezierig en andere geluiden ervaart het als ronduit vervelend. Dat geldt ook voor aanraking. Geleidelijk aan ontwikkelen zich de zintuiglijke vermogens.

Om het nog eens in een cyclus te zien, zien we drie oorzakelijke schakels. Dat zijn de eerste drie: onwetendheid, karmische formatie en bewustzijn. Dan zijn er drie activerende schakels: verlangen, grijpen en potentieel tot worden. Dan is er het product daarvan, ofwel de schakels die daar het gevolg van zijn (de vierde, vijfde, zesde en zevende schakel: naam en vorm, de ingangen (zintuigen), contact (via die zintuigen) en gevoel. In dit proces van wording van dit nieuwe bestaan is er dan geboorte, de elfde schakel, ouderdom en dood, de twaalfde schakel.

Geboorte begrijpen we wel. Daarop volgt ouderdom en dood. Interessant is om aan te geven dat de ouderdom al begint in het 2e moment van het bestaan. Dus ouderdom in het boed-



dhisme gaat niet over hoogbejaarde mensen of 55-plussers, ouderdom wordt al ervaren door de foetus. Dit wordt zo gezegd omdat de foetus al vanaf het begin van zijn bestaan van moment tot moment aan verandering onderhevig is. Bovendien neemt de levensduur die hij of zij tegoed heeft in dat mensenleven vanaf dat moment enkel af. Ook de dood die daar onherroepelijk op volgt kan zich al in de baarmoeder voltrekken.

Tijdens het leven, terwijl de persoon ouder wordt, is hij vreselijk actief vanuit onwetendheid. Daarmee verzamelt hij opnieuw fysiek, verbaal en mentaal nieuwe karmische indrukken op zijn bewustzijnsstroom, die tegen het eind van het leven weer geactiveerd kunnen worden door verlangen en grijpen, de achste en negende schakel, en dan een nieuw potentieel tot worden vormen, de tiende schakel, met daaruit nieuwe gevolgen in een volgend bestaan. Een nieuw lichaam en een nieuwe geest, nieuwe zintuigen waarmee hij opnieuw contact maakt met de buitenwereld wat weer allerlei gevoelens teweegbrengt en een reactie op de wereld vanuit onwetendheid. Door verkeerde reacties verzamelen we weer allerlei soorten gebrekkig karma in onze geest waardoor dat wiel van worden eindeloos - en als we niet oppassen eeuwig - door blijft draaien. Als we zo nadenken gaan we heel hard naar bevrijding verlangen. Wat het Wiel van Worden heel duidelijk aangeeft is de beweging, die wij zelf steeds veroorzaken doordat wij steeds actief zijn. Als we dan toch actief zijn, is het belangrijk om in onze activiteiten een richting aan te brengen. Zoals de Boeddha zegt in *De Soetra Over Individuele Bevrijding*, Pratimokshasutra:

" Het is belangrijk om jezelf een richting te geven door de teugels van morele zelfdiscipline aan te doen. Net zoals een paard bestuurbaar wordt als het een bit met teugels in heeft, zo is het belangrijk dat wij onze eigen geest onder controle brengen met behulp van morele zelfdiscipline."

Er zijn verschillende stadia voor het ontwikkelen van de tussenliggende motivatie door jezelf te verdiepen in de manier waarop we vastzitten in dit cyclische bestaan. Hetzij via de 4 edele waarheden hetzij via de 12 schakels van onderling afhankelijk ontstaan. Vervolgens kunnen we onszelf vrijmaken van het gebrekkige, dwangmatige bestaan door de drie hogere trainingen in morele zelfdiscipline, concentratie en wijsheid. Zonder zelfdiscipline is er geen concentratie en geen wijsheid. Morele zelfdiscipline is een belangrijk middel om vooruit te komen. Ouders en leraren proberen de kinderen discipline bij te brengen. De discipline van op tijd je huiswerk maken of als je werkt de discipline van op tijd opstaan en naar je werk toegaan. Dat soort discipline blijft belangrijk, ook op het spirituele pad. We zien dat in gedisciplineerde samenlevingen, in samenlevingen waar mensen zichzelf vrijwillig aan allerlei regels houden, dat die samenlevingen goed lopen. Terwijl in ongedisciplineerde samenlevingen, en jullie zijn vast weleens in sommige landen in het Oosten geweest, waar de mensen vaak maar doen wat ze zelf willen, zodat zelfs het geld wisselen op de bank een dag werk wordt. Hoewel de boeddhistische discipline nimmer wordt opgelegd - daarom vertalen we het ook uitdrukkelijk als zelfdiscipline - wordt er wel op gewezen dat het belangrijk is om zelf wat discipline te ontwikkelen wil je vooruitkomen. In de wereld zien we verschillende probleemgebieden, die grotendeels zo problematisch zijn omdat mensen zich niet aan de regels houden of omdat mensen op alle mogelijke manieren de wet overtreden. Voorbeelden daarvan zijn natuurlijk de beruchte wijken in Amerika, waar je niet veilig over straat kunt, vaak zelfs niet eens overdag, waar je doorheen rijdt in een taxi waar kogelvrij glas zit tussen de passagier en de bestuurder. Dat geeft al aan wat voor toestanden kunnen ontstaan wanneer men zich niet aan regels wenst te houden.

Onwetendheid

Toen de Boeddha zijn eerste onderricht gaf, sprak hij over de vier edele waarheden. Als eerste sprak hij de edele waarheid van het lijden uit. Daarbij zei hij letterlijk, terwijl hij naar zijn lichaam wees: "dit is het ware lijden" en "het

lijden dienen we te kennen". De Boeddha noemde de verstorende emoties in onze eigen geest, begeerte, haat, trots, onwetendheid, jaloezie en twijfel, en de gebrekkige activiteiten die eruit voortkomen: "dit is de ware oorzaak van het lijden" en "de ware oorzaak dienen we op te heffen". Wij en alle gewone wezens hebben allemaal een verkeerd zelfbeeld en een verkeerde visie op de wereld om ons heen. In de boeddhistische taal van de hoogste filosofen noemen we dit de verstorende zienswijze van een inherent 'ik' en van inherent 'van mij'. Dat wil zeggen een concreet, onafhankelijk, vanuit zichzelf bestaande ik-entiteit en vandaar uit ook de illusie dat we een concreet lichaam hebben, dat gebruikmaakt van concrete, onafhankelijke dingen om ons heen.

Ons taalgebruik geeft ons vasthouden al aan. We zeggen immers mijn hoofd, mijn ogen, mijn oren, mijn auto, mijn vriendin, waar je vanaf moet blijven. Waarom? Omdat ik er zo gehecht aan ben. Op basis van diezelfde overwaardering van het ik, die ik-illusie die we tot een concrete entiteit verheffen, terwijl het eigenlijk alleen maar een benoeming van een aantal processen is, door die verheffing tot een ik-entiteit, hebben we ook een illusie van een concrete vijand. Of: doordat er een concreet ik is ontstaat de concrete ander. Kortom door onze illusie van een concreet onafhankelijk zelf, of een concreet onafhankelijke ik-entiteit, ontstaat een keiharde scheiding tussen ons ik en de rest van de wereld. En voor zover die rest van de wereld ons steunt zijn we eraan gehecht, en voor zover die rest van de wereld een bedreiging vormt voor onze ik-illusie wordt die onze vijand.

Zo worden de voornaaste verstorende emoties die volgen op onwetendheid al geboren. We zijn gehecht aan wat ons lief is en we hebben een afkeer, woede, agressie, haat zelfs soms tot alles wat ons foutieve zelfbeeld in gevaar brengt. Heel tricky van die zelfillusie is dat het lijkt alsof wij daar wel bij varen. Het lijkt alsof ons egoïsme ons eigen doel dient. Dat maakt de hele zaak zo ingewikkeld. Als we een korte termijn visie hebben, lijkt het echt alsof we er goed aan doen om steeds opnieuw voor onszelf op te komen. Dat mag op korte termijn zeker zo zijn, maar op langere termijn snijden we onszelf er ongelooflijk mee in de vingers. Daarom moeten we die illusie van die zelfentiteit die we tot zo'n absolute entiteit hebben verheven, zien af te breken, want daarmee heffen we het lijden op. Dit is de optimistische boodschap van de Boeddha. Hoewel of juist omdat dit gebrekkige bestaan dat wij ervaren een veroorzaakt proces is, kan het ook anders. Het gebrekkige bestaan kan worden opgeheven, het hoeft niet gebrekkig te zijn en te blijven. Het kan helemaal anders. Het kan ideaal worden, door de oorzaken voor het lijden op te heffen en de ware opheffing van de oorzaken van het lijden te realiseren. Dit doen we door het volgen van het pad dat naar hogere wedergeboorten, bevrijding en boeddhaschap leidt.

Uit de Lam Rim-zomercursus 2000
Door: Geshe Sonam Gyaltsen
Vertaling en bewerking: Hans van den Bogaert
Transcript o.l.v. eerwaarde Dechen

De Sublieme Soetra van het Grote Voertuig

GETITELD DE RIJSTPLANT SOETRA

Maitreya Boedda-beeld

Sanskriet:
Arya-salistamba-nama-mahayanasutra

Tibetaans:
'Phags pa sa lu'i ljang pa zhes bya ba theg pa chen po mdo

Engels:
The Sublime Sutra of the Great Vehicle Entitled the Rice Plants

Hulde aan alle boeddha's en bodhisattva's!

Aldus heb ik vernomen. De Bhagavan bevond zich op de Gierenberg in Radjagriha met een groot gevolg van twaalfhonderd vijftig monniken en veel grote bodhisattva's. Bij een bepaalde aangelegenheid begaf de nobele Shariputra zich naar het terras waar de grote bodhisattva Maitreya wandelde en na vele vriendelijke groeten te hebben uitgewisseld zetten beiden zich neer op een stuk rots. Daarop sprak de nobele Shariputra: "Maitreya, onlangs, toen de Heer enkele rijstplanten zag, onderwees hij deze spreuk aan de monniken: Wie de Dharma ziet, ziet de Boeddha. Maitreya, aangezien de Boeddha toen hij dit zei niets anders zei, wat is de bedoeling hiervan zoals de Sugata het in de soetra's heeft onderwezen? Wat is onderlinge afhankelijkheid? Wat is de Dharma? Wat is de Boeddha? Hoe is het mogelijk dat wanneer iemand onderlinge afhankelijkheid ziet hij de Dharma ziet en wanneer iemand de Dharma ziet hij de Boeddha ziet?"

Maitreya antwoordde: "Monnik Shariputra, onderlinge afhankelijkheid welke de meester van de Dharma, de Alwetende, noemde aan de monniken toen hij zei: dat hij die onderlinge afhankelijkheid ziet de Dharma ziet en dat hij die de Dharma ziet de Boeddha ziet, is deze:
"Omdat dit bestaat, bestaat dat. Door het ontstaan van dit, ontstaat dat."
Afhankelijk van onwetendheid: karmische formatie, afhankelijk van karmische formatie: bewustzijn, afhankelijk van bewustzijn: fysieke en mentale processen, afhankelijk van fysieke en mentale processen: de zes zintuigen, afhankelijk van de zes zintuigen: contact, afhankelijk van contact: gevoel, afhankelijk van gevoel: verlangen, afhankelijk van verlangen: grijpen, afhankelijk van grijpen: worden, afhankelijk van worden: geboorte, afhankelijk van geboorte: ouderdom en dood, verdriet, treurnis, pijn, rouw en wanhoop. Zo ontstaat deze hele massa lijden.
Door de opheffing van onwetendheid: de opheffing van karmische formatie, door de opheffing van karmische formatie: de opheffing van bewustzijn, door de opheffing van bewustzijn: de opheffing van fysieke en mentale processen, door de opheffing van fysieke en mentale processen: de opheffing van de zes zintuigen, door de opheffing van de zes zintuigen: de opheffing van contact, door de opheffing van contact: de opheffing van gevoel, door de opheffing van gevoel: de opheffing van verlangen, door de opheffing van verlangen: de opheffing van grijpen, door de opheffing van grijpen: de opheffing van worden, door de opheffing van worden: de opheffing van geboorte, door de opheffing van geboorte: de opheffing van ouderdom en dood, verdriet, treurnis, pijn, rouw en wanhoop. Aldus eindigt deze hele massa lijden. Dit is de onderlinge afhankelijkheid, die de Boeddha heeft onderwezen.
Wat is de Dharma? Het zijn de acht onderdelen van het nobele pad van de heilige: de juiste zienswijze, juiste voornemens, juiste spraak, juiste activiteiten, juiste wijze van levensonderhoud, juiste inspanning, juiste waakzaamheid en juiste concentratie. Samen met het bereiken van het gevolg en het nirvana is dit de

Dharma zoals de Heer die heeft onderwezen. Wat dan is de Boeddha, de Heer? Hij die alle verschijnselen (dharma's) kent wordt een boeddha genoemd. Zo iemand is begiftigd met het arya-inzicht en het Dharma-lichaam en ziet de verschijnselen (dharma's) waarin getraind moet worden en die waarin niet getraind moeten worden.
Hoe ziet iemand onderlinge afhankelijkheid? De Heer heeft onderwezen dat zij die onderlinge afhankelijkheid zien vergankelijkheid zien, geen ziel, afwezigheid van een ziel, het werkelijke, het niet-valse, het ongeborene, het ongewordene, het ongemaakte, het niet-samengestelde, het onbelemmerde, het niet in stand gehoudene, opheffing, geen angst, dat wat niet weggenomen kan worden, dat wat niet onderhevig is aan verandering, het niet-stoppen, dat wat geen eigen natuur heeft. Hij die de Dharma op deze wijze ziet zal de Dharma van de arya's perfect begrijpen. Begiftigd met werkelijke kennis zal hij het hoogste Dharmalichaam zien. Hij ziet de Boeddha.

Waarom wordt het onderlinge afhankelijkheid genoemd? Omdat het functioneert vanwege oorzaken en omstandigheden, niet zonder oorzaken en omstandigheden. Daarom wordt het onderlinge afhankelijkheid genoemd. De Heer vatte de karakteristieken van onderlinge afhankelijkheid aldus samen: "Het is de rijping van oorzakelijkheid. Of tathagata's nu wel of niet verschijnen, de werkelijke natuur van de verschijnselen (dharma's) blijft, de Dharmanatuur, de onderlinge relatie van verschijnselen (dharma's), de regelmaat van verschijnselen (dharma's) welke identiek zijn aan onderlinge afhankelijkheid, zoheid, onfeilbare zoheid, identieke zoheid, werkelijkheid, waarheid, het zekere, dat wat niet ten val gebracht kan worden".
Dus onderlinge afhankelijkheid ontstaat vanwege twee redenen. Welke twee? Oorzakelijke relaties en voorwaardelijke relaties; en deze worden bezien als twee soorten: onpersoonlijk en persoonlijk.
Wat is de onpersoonlijke oorzakelijke relatie van onderlinge afhankelijkheid? Het is als volgt:
Vanuit het zaad: de spruit; vanuit de spruit: de bladeren; vanuit de bladeren: de stam; vanuit de stam: de rank; vanuit de rank: de pit; vanuit de pit: de bloesem; vanuit de bloesem: de vrucht. Als er geen zaad is, zal er geen spruit voortkomen tot aan als er geen bloesem is zal er geen vrucht zijn.

Maar als er een zaadje is, zal er een spruit worden geproduceerd enzovoort tot aan als er een bloesem is zullen er vruchten zijn. Maar het zaad denkt niet: ik produceerde de spruit. De spruit denkt niet: ik werd geproduceerd door het zaad. De bloesem denkt niet: ik produceerde de vrucht, noch denkt de vrucht: ik werd geproduceerd door de bloesem. Nochtans, als er een zaad is, wordt er een spruit geproduceerd en is er manifestatie. Op dezelfde manier als er een bloesem is, wordt er een vrucht geproduceerd enzovoort en is er manifestatie. Het is op deze wijze dat de onpersoonlijke oorzakelijke relatie van onderlinge afhankelijkheid gezien moet worden.

Hoe zou de onpersoonlijke voorwaardelijke relatie van onderlinge afhankelijkheid gezien moeten worden? Door de vereniging van de zes elementen. Hoe vanuit de vereniging van de zes elementen? Omdat vanuit de vereniging van aarde, water, vuur, lucht, ruimte en tijd de onpersoonlijke voorwaardelijke relatie van onderlinge afhankelijkheid moet worden gezien. Het aarde-element ondersteunt het zaad. Het water-element voedt het zaad. Het vuur-element rijpt het zaad. Het lucht-element ontwikkelt het zaad. Het ruimte-element voorkomt dat het zaad belemmerd wordt. Het tijd-element brengt het zaad tot vrucht Als deze omstandigheden niet aanwezig zijn, zal er geen vrucht voortkomen uit het zaad. Als het aarde-element onverzwakt aanwezig is en het water-, vuur-, lucht-, ruimte- en tijd-element zijn ook onverzwakt aanwezig dan komt door hun vereniging wanneer het zaad sterft, een spruit voort uit het zaad. Maar het aarde-element denkt niet: ik diende voor ondersteuning van het zaad. Het water-element denkt niet: ik voedde het zaad. Het vuur-element denkt niet: ik rijpte het zaad. Het lucht-element denkt niet: ik ontwikkelde het zaad. Het ruimte-element denkt niet: ik voorkwam dat het zaad werd belemmerd. Noch denkt het tijd-element: ik bracht de spruit tot de vrucht. De spruit denkt niet: als ik het zaad vernietig door middel van deze omstandigheden, dan komt er een spruit uit voort, en zo verder tot aan de bloesem en de vrucht.

De spruit werd niet geproduceerd door zichzelf, niet geproduceerd door een ander, noch door beide. Het werd niet geproduceerd door een Schepper-god, niet gemanifesteerd door de tijd, kwam niet voort uit een oorspronkelijke substantie, noch groeide het zonder een oorzaak. Maar wanneer een vereniging van aarde-, water-, vuur-, lucht-, ruimte- en tijd-elementen het zaad vernietigen,

wordt er een spruit geproduceerd. Zo zou de voorwaardelijke relatie van interne onderlinge afhankelijkheid gezien moeten worden. Deze onderlinge afhankelijkheid moet dus gezien worden als vijfvoudig: als vergankelijkheid, geen vernietiging, niet-transmigratie, als de productie van een groot gevolg uit een kleine oorzaak en als een ononderbroken serie.

Hoezo vergankelijkheid? Omdat de spruit één ding is en het zaad een ander ding. Dat wat de spruit is, is niet het zaad. De spruit wordt niet geproduceerd uit de vernietiging van het zaad, noch uit de niet-vernietiging van het zaad. Toch echter, wanneer het zaad is vernietigd komt op de juiste tijd de spruit voort. Vandaar vergankelijkheid.
Hoezo geen vernietiging? Er komt geen spruit voort uit een tevoren vernietigd zaad, noch komt het voort uit een niet-vernietigd zaad. Wanneer het zaad is vernietigd, op datzelfde moment, als het evenwicht tussen de schalen van een weegschaal, wordt de spruit geproduceerd. Dus er is geen vernietiging. Hoezo geen transmigratie? Omdat de spruit één ding is en het zaad een ander en omdat dat wat de spruit is, niet het zaad is. Dus geen transmigratie. Hoezo een groot gevolg uit een heel kleine oorzaak? Omdat wanneer er een klein zaadje gezaaid wordt, er een hele grote vrucht zal worden geproduceerd. En, daar de vrucht voort zal komen overeenkomstig de wijze waarop het zaad is geplant, bestaat er dus een ononderbroken serie. Dus deze onderlinge afhankelijkheid zou gezien moeten worden als vijfvoudig.

Persoonlijke onderlinge afhankelijkheid wordt geproduceerd door twee factoren: oorzakelijke relatie en voorwaardelijke relatie. Wat is de persoonlijke oorzakelijke relatie? Het is dat wat karmische formatie wordt genoemd, tot aan verval en dood welke zijn geconditioneerd door geboorte. Als onwetendheid niet ontstaat, zal er geen karmische formatie

zijn. Op dezelfde manier, als geboorte eindigt zullen er geen verval of dood worden geproduceerd. Maar wanneer er onwetendheid is, ontstaat karmische formatie tot aan: als er geboorte is zullen verval en dood ontstaan. Maar onwetendheid denkt niet: ik produceerde karmische formatie; noch denkt de karmische formatie: wij werden geproduceerd door onwetendheid. Geboorte denkt niet: ik produceerde ouderdom en dood; noch denken ouderdom en dood; wij werden door geboorte geproduceerd. Nochtans, als er onwetendheid is, ontstaat de karmische formatie tot aan: als er geboorte is ontstaan verval en dood. Zo zou de persoonlijke oorzakelijke relatie bezien moeten worden.

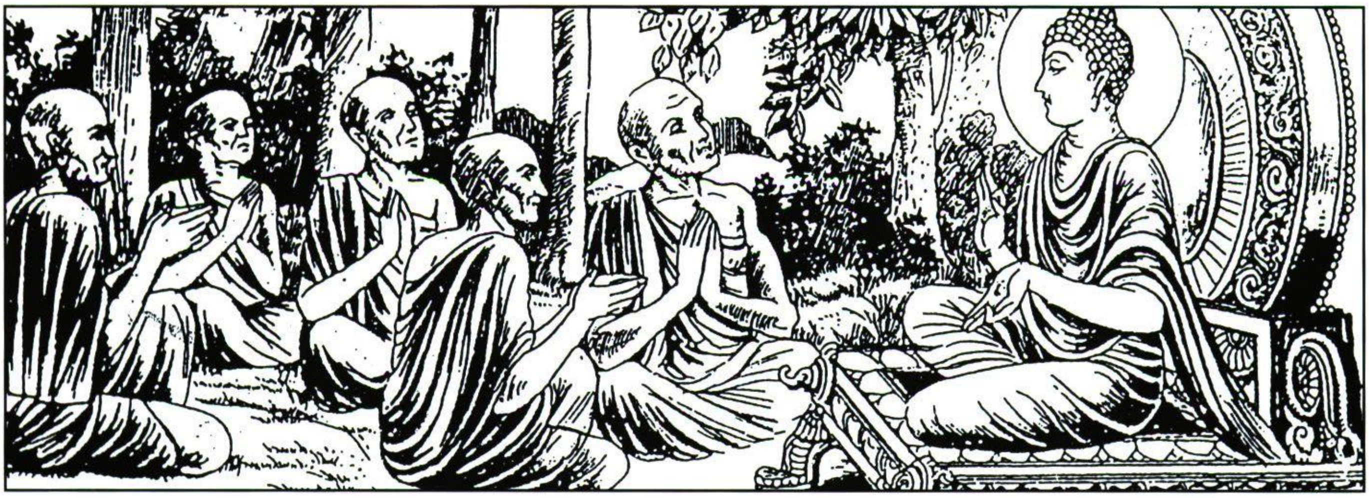
Wat is de persoonlijke voorwaardelijke relatie van onderlinge afhankelijkheid ? Het is de vereniging van de zes elementen: aarde, water, vuur, lucht, ruimte en bewustzijn. Wat is het aarde-element van onderlinge afhankelijkheid? Dat wat de stevigheid geeft aan het lichaamsaggregaat wordt het aarde-element genoemd. Dat wat de samenhang in het lichaam produceert, wordt het water-element genoemd. Dat wat de vertering veroorzaakt van wat gegeten en gedronken wordt door het lichaam, wordt het vuur-element genoemd. Dat wat in- en uitademing in het lichaam produceert, wordt het lucht-element genoemd. Dat wat poreusheid in het lichaam produceert, wordt het ruimte-element genoemd. Dat wat de fysieke en mentale processen van het lichaam produceert, is als een bundel riet dat de vijf soorten zintuiglijk bewustzijn verbindt en dat wat het mentaal bewustzijn verbindt, is het bewustzijnelement. Zouden deze omstandigheden afwezig zijn dan zal er geen lichaam ontstaan, maar wanneer het persoonlijke aarde-element, evenals het water-, vuur-, lucht-, ruimte- en bewustzijn-element aanwezig zijn, wordt er uit hun vereniging een lichaam geproduceerd.

Maar het aarde-element denkt niet: ik produceerde door vereniging stevigheid; het water-element denkt niet: ik produceerde door vereniging samenhang; het vuur-element denkt niet: ik produceer vertering; het lucht-element denkt niet: ik produceer in en uitademing; het ruimte-element denkt niet: ik produceer poreusheid; noch denkt het bewustzijn-element: ik produceer lichamelijkheid en geestelijkheid. Het lichaam denkt niet: ik werd geproduceerd door deze omstandigheden. Nochtans, als deze omstandigheden aanwezig zijn komt een lichaam tot bestaan. Maar het aarde-element is geen zelf, geen wezen, geen ziel, geen persoon, geen mens, geen jongeling, noch man noch vrouw noch neutraal; het is niet een 'ik' of een 'mijn' of 'van een ander'. Hetzelfde geldt voor het water-, vuur-, lucht-, ruimte-, en bewustzijn-element.

Wat nu is onwetendheid? Het is de notie dat deze zes elementen een eenheid zijn, substantie, permanentie, stabiliteit, duurzaamheid, geluk, een zelf, een wezen, een ziel, een levend wezen, een individualiteit, een menselijk wezen, een persoon, een man, een jongeling, een 'ik' of een 'mijn'. Deze verschillende soorten van verkeerde ideeën worden onwetendheid genoemd. Als er onwetendheid is

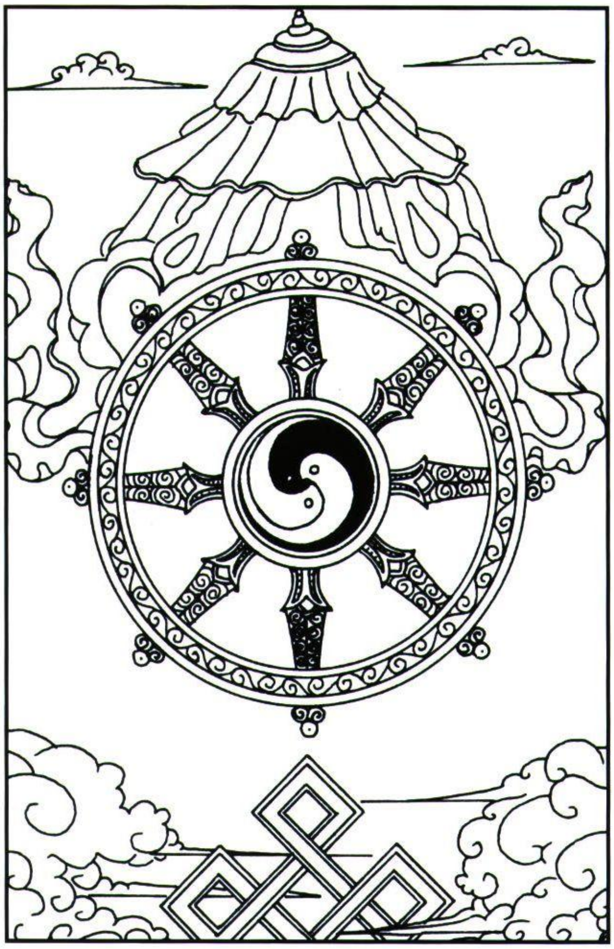
worden lust, afkeer en kortzichtigheid in beweging gezet binnen het objectieve veld van bewustzijn. Alles wat lust, afkeer en kortzichtigheid is in het objectieve veld van bewustzijn, wordt gekend als karmische formatie die ontstaat in afhankelijkheid van onwetendheid.
Bewustzijn is de specifieke herkenning van objecten.
Bewustzijn tezamen met de vier groepen van grijpen die gelijktijdig ontstaan, zijn de fysieke en mentale processen.
De vermogens die worden ondersteund door de fysieke en mentale processen zijn de bases van de zes zintuigen.
De ervaring van verdriet verbonden met de aggregaten van de vijf soorten zintuiglijk bewustzijn is pijn.
De mentale pijn verbonden met aandacht is rouw.
Alle deze soorten ontberingen zijn wanhoop.
Daarom is er vanwege grote duisternis onwetendheid.
Vanwege verzamelingen zijn er karmische formaties.
Vanwege overbrenging bewustzijn.
Vanwege het in stand houden ervan zijn er de fysieke en mentale processen.
Vanwege de ingangen zijn er de zes zintuiglijke bases.
Vanwege contact is er ervaring.
Dit alles niet waarnemen, dit alles niet weten en verkeerd begrijpen is onwetendheid.

Als er onwetendheid is, ontstaan de drie soorten willende activiteiten van lichaam, spraak en geest: activiteiten die neigen naar het verdienstelijke, onverdienstelijke en onbeweeglijke. Vanuit formaties die neigen naar het heilzame ontstaat een bewustzijn dat neigt naar het heilzame. Vanuit formaties die neigen naar het schadelijke ontstaat een bewustzijn dat neigt naar het schadelijke. Vanuit formaties die neigen naar het onbeweeglijke ontstaat een bewustzijn dat neigt naar het onbeweeglijke. Dit wordt



Contact ontstaat wanneer de drie verschijnselen (zintuig, object en bewustzijn) samenkomen.
De ervaring van contact is gevoel.
Gehechtheid aan gevoel is verlangen.
Toename van het verlangen is grijpen.
Dat wat ontstaat uit grijpen is het potentieel verder te worden geproduceerd. Dit is worden.
De aggregaten die uit die oorzaak ontstaan zijn wedergeboorte.
Volgend op geboorte, de rijping van de aggregaten, is ouderdom.
De aggregaten vervallen en vergaan. Dit is dood.
Sterven, kortzichtigheid en de interne mentale angst, verbonden met intense gehechtheid zijn verdriet.
De verbale uitdrukking van dat verdriet is treurnis.
Vanwege ervaring is er gevoel.
Vanwege verlangen is er smartelijk verlangen.
Vanwege vastgrijpen is er grijpen.
Vanwege het opnieuw worden geboren is er worden.
Omdat de aggregaten zich manifesteren is er geboorte.
Omdat de aggregaten rijpen is er verval.
Omdat de aggregaten vergaan is er dood.
Vanwege het verdriet is er rouw.
Vanwege weeklagen is er treurnis.
Vanwege moeilijkheden met het lichaam is er lijden.
Omdat er pijn is in de geest is er rouw.
Vanwege de verstorende emoties is er wanhoop.
genoemd bewustzijn afhankelijk van de formaties. De aggregaten van vier mentale processen en alle fysieke processen die samen met het bewustzijn ontstaan, worden (de vijf) fysieke en mentale processen genoemd die afhankelijk zijn van het bewustzijn.
Door het ontstaan van fysieke en mentale processen, ontstaan de activiteiten van bewustzijn via de ingangen van de zes zintuiglijke bases. Dit wordt genoemd de zes zintuiglijke bases afhankelijk van fysieke en mentale processen.
Vanuit de zes zintuiglijke bases ontstaan de zes groepen van zintuiglijke waarneming. Dit is: afhankelijk van de zes bases: contact. Doordat contact ontstaat, ontstaat gevoel. Dit wil zeggen: afhankelijk van contact ontstaat

gevoel. De karakteristieken van gevoel zijn genot, vreugde, intense gehechtheid, verblijven en gefixeerd zijn in een staat van intense gehechtheid. Dit wil zeggen: afhankelijk van gevoel ontstaat verlangen. De begeerte dat men nooit verstoken zal zijn van genot, vreugde, de intense gehechtheid dat men zal blijven in intense vreugde en geluk, dat men dat nooit verlaten wil is: afhankelijk van smartelijk verlangen ontstaat grijpen. Het in actie komen via lichaam, spraak en geest, welke geboorte geeft aan begeerte en weer worden is: afhankelijk van grijpen ontstaat worden. Dat wat de vijf aggregaten die uit die actie ontstaan produceren is: afhankelijk van worden ontstaat wedergeboorte. Het samenkomen, rijpen en desintegreren van de aggregaten, welke resulteren uit geboorte wordt genoemd: afhankelijk van wedergeboorte ontstaan ouderdom en dood.



Zo is het dat deze twaalf schakels van onderlinge afhankelijkheid ontstaan uit onderling verbonden oorzaken en uit onderling verbonden omstandigheden. Ze zijn noch permanent noch vergankelijk, noch samengesteld, noch niet-samengesteld. Ze zijn noch zonder oorzaak, noch zonder omstandigheden. Ze worden niet waargenomen. Ze worden niet vernietigd. Ze zijn niet vernietiging. Bestaand sinds beginloze tijden, gaan ze voort zonder onderbreking als de stroom van een rivier.

Van deze twaalf schakels zijn er vier de oorzaak van samenwerkende actie. Deze zijn: onwetendheid, verlangen, activiteit en bewustzijn. Bewustzijn is een oorzaak door als een zaad te zijn. Activiteit is een oorzaak door als een veld te zijn. Onwetendheid en verlangen zijn oorzaken door als verstorende emoties te zijn.
Activiteit en verstorende emoties produceren het zaad welke bewustzijn is. Activiteit prepareert de grond voor het zaadbewustzijn. Verlangen voedt het zaadbewustzijn. Onwetendheid zaait het zaadbewustzijn. Als deze omstandigheden niet aanwezig zijn, zal het zaadbewustzijn niet worden geproduceerd.

Maar activiteit denkt niet: ik doe het werk van het prepareren van de grond voor het zaadbewustzijn. Verlangen denkt niet: ik voed het zaadbewustzijn. Onwetendheid denkt niet: ik zaai het zaadbewustzijn, noch denkt het zaadbewustzijn: ik word geproduceerd door deze omstandigheden. Nochtans, als het zaadbewustzijn groeit in de velden van actie, gevoed wordt door verlangen en gezaaid wordt door onwetendheid, verschijnt er de schakel van wedergeboorte en wordt de spruit van fysieke en mentale processen geproduceerd in deze of gene moeders baarmoeder. Deze spruit van fysieke en mentale processen was niet gemaakt door zichzelf, noch gemaakt door een ander, noch door beiden. Het was niet gemaakt door een Schepper-god, niet ontwikkeld door de tijd, noch ontsproot het uit een inherente natuur, noch was het afhankelijk van een daad, noch ontstond het zonder oorzaak.

Als de vader en moeder gecohabiteerd hebben in de periode volgend op de maanstonde, en andere voorwaarden en oorzaken en omstandigheden niet ontbreken, wordt de spruit van fysieke en mentale processen geproduceerd in de meesterloze verschijnselen (dharma), de niet van mij, de niet-belemmerde, dat wat als de ruimte is, dat van zelfnatuur met het kenmerk van illusie is, begiftigd met vreugde, in deze of gene moeders baarmoeder.
Het is als het oogbewustzijn dat ontstaat uit vijf oorzaken: het oog, het visuele object, begrip, ruimte en mentale betrokkenheid. Hier is het oog de basis voor het oogbewustzijn. Vorm is het object. Begrip voorziet in de verschijning. Ruimte voorziet in onbelemmerdheid. De mentale betrokkenheid die ontstaat concentreert de aandacht. Zouden deze oorzaken niet aanwezig zijn dan zou er geen oogbewustzijn ontstaan.

Als de interne basis, het oog, ongeschonden is en evenzo vorm, begrip, ruimte en mentale betrokkenheid ontstaat vanuit de vereniging van dit alles het oogbewustzijn. Maar het oog denkt niet: ik zorg voor het object; het begrip denkt niet: ik zorg voor de verschijning; ruimte denkt niet: ik zorg voor de niet-belemmering; de mentale betrokkenheid die daarbij ontstaat denkt niet: ik zorg voor de concentratie van de aandacht; noch denkt het oog bewustzijn: ik ben geproduceerd door deze omstandigheden. Toch ontstaat het oogbewustzijn uit de aanwezigheid van deze omstandigheden.

Hetzelfde geldt voor de andere zintuigen, ieder op hun eigen wijze.

Geen enkel verschijnsel (dharma) migreert van deze wereld naar een volgende, maar wanneer de oorzaken en omstandigheden onbeschadigd zijn, wordt het gevolg van actie gemanifesteerd.
Het is op precies dezelfde manier waarop de beeltenis van een gezicht verschijnt en zichtbaar wordt in een goed gepolijste spiegel. Het gezicht migreert niet naar de spiegel, maar als oorzaken en omstandigheden onbeschadigd zijn verschijnt het gezicht en wordt het gezien. Op dezelfde manier is er niemand die hier sterft of overgaat, noch ontstaat er geboorte op een andere plaats. Maar wanneer oorzaken en omstandigheden onbeschadigd zijn, wordt het gevolg van actie gemanifesteerd. Het is net als het licht van de maan dat veertigduizend kilometers reist en in een kleine pot met water verschijnt. De maan migreert niet, noch treedt ze de pot met water binnen. Toch, als oorzaken en omstandigheden onbeschadigd zijn wordt er een beeltenis van de maan gezien. Op dezelfde manier is er niemand die hier sterft en daar geboren wordt. Maar wanneer oorzaken en omstandigheden onbeschadigd zijn, wordt het gevolg van actie gemanifesteerd. Het is net als vuur. Als oorzaken en omstandigheden beschadigd zijn, wordt er geen vuur ontstoken, maar als ze onbeschadigd zijn, dan wel.
Het is hetzelfde als oorzaken en omstandigheden onbeschadigd zijn in de meesterloze verschijnselen (dharma), het niet-zelf, niet-bezit, dat wat als de ruimte is, dat wat de zelfnatuur van illusie heeft. De schakel van wedergeboorte verschijnt en het zaadbewustzijn en de spruit van fysieke en mentale processen veroorzaakt door de verstorende emoties verschijnt in de moeders baarmoeder.

Persoonlijke onderlinge afhankelijkheid wordt gezien als ontstaand uit omstandigheden. Hier zou onderlinge afhankelijkheid als vijfvoudig gezien moeten worden: niet-eeuwigheid, niet-vernietiging, niet-transmigratie, een groot gevolg uit een kleine oorzaak en continuïteit.
Hoezo niet-eeuwigheid? Omdat de aggregaten die eindigen in de dood niet de aggregaten zijn die zijn verbonden met geboorte. Wanneer de eerste ophouden te bestaan, ontstaan de laatste. Dus niet-eeuwigheid.
Hoezo niet-vernietiging? Omdat het niet uit het ophouden van de aggregaten verbonden met de dood is, dat de aggregaten verbonden met geboorte ontstaan, noch ontstaan ze uit hun niet- ophouden. Toch, als de eerste ophouden, ontstaan de laatste, net zoals de balk van een weegschaal rijst en daalt. Dus niet-vernietiging. Hoezo niet- transmigratie? Omdat geboorte ontstaat in overeenkomstige geboorte uit een niet-overeenkomstige klasse van wezens. Dus niet-transmigratie.
Hoezo een groot gevolg uit een heel kleine oorzaak? Omdat we de rijping van een groot gevolg zien ontstaan uit de actie van een kleine oorzaak. Dus een groot gevolg uit een heel kleine oorzaak. Hoezo een continuïteit? Omdat we de rijping van een volbrachte actie ervaren. Dus een continuïteit.

Oh monnik Shariputra, hij die in ware wijsheid deze onderlinge afhankelijkheid ziet zoals die perfect is onderwezen door de Heer, ziet het zoals het in werkelijkheid en altijd is: als geen ziel, geen afwezigheid van een ziel, als werkelijk, niet-vals, ongeboren, niet-geworden, ongemaakt, niet-samengesteld, onbelemmerd, niet-ondersteund, stoppend, angstloos, wat niet weggenomen kan worden, niet onderhevig aan verandering, als dat wat geen zelf natuur heeft en geen opheffing, hij die het werkelijk ziet als onwerkelijk, leeg, leegte, zonder waarde, als een kwaal, een steenpuist, een doorn, een kwaad, als vergankelijk, ziek, leeg, niet-substantieel, zo iemand let niet op het verleden: bestond ik in het verleden, bestond ik niet in het verleden, wie was ik in het verleden, wat was ik in het verleden. Hij let niet op de toekomst: zal ik bestaan in de toekomst, wie zal ik zijn in de toekomst. Wat zal ik zijn in de toekomst. Noch let hij op het heden: wat is dit, hoe is dit, hoe bestaat dit, waar zijn deze levende wezens vandaan gekomen, waar zullen ze heengaan als ze sterven en overgaan? De verschillende wezens van deze wereld die de zienswijzen van de wereldse monniken en brahmanen volgen, zij die gehecht zijn aan de doctrines van een zelf, van een wezen, van een ziel, van een persoon, aan de doeltreffendheid van rituelen en ceremoniën. Als ze deze ideeën over een begin en einde verlaten zullen ze volwaardig inzicht krijgen en zullen ze als bladeren van een palmboom die is neergeveld bij de wortel, behoren tot die Dharma die nooit meer geboren of belemmerd wordt.

Oh monnik Shariputra, hij die geduldige lijdzaamheid in de Dharma heeft en een perfect inzicht in onderlinge afhankelijkheid, hem is perfect boeddhaschap in perfecte verlichting voorspeld door de Tathagata de Arhat, de Volledig Verlichte Boeddha. Hij die begiftigd is met wijsheid en voortreffelijkheden, de Sugata, de Kenner van de werelden, de Leider van de mensen die getemd moeten worden, de Allerhoogste, de Leraar van goden en mensen."

Toen het grote wezen, het wezen van verlichting aldus had gesproken, verheugden de eerbiedwaardige Shariputra en de hele wereld van mensen en goden, halfgoden en geesten zich en prezen de woorden van het grote wezen, het verlichte wezen Maitreya.
Hier eindigt de Sublieme Soetra van het Grote Voertuig getiteld: De Rijstplant Soetra

Uit: Dreloma, Drepung Loseling Magazine Januari 1985
Vertaling Tibetaans-Engels: Stanley Frye
Vertaling Engels-Nederlands: Koosje van der Kolk

Bijdragen van het boeddhisme

AAN DE WERELDCULTUUR

Ik ben blij dat ik de kans krijg alle aanwezige delegaties van deze conferentie te groeten. Met respect bied ik deze korte verhandeling aan, die interessant is voor degenen die het boeddhisme volgen.

Zoals u weet, zijn de kostbare en heilige lessen van de Boeddha een bron zonder weerga van alle wereldse en bovenwereldse geluk. Het onderricht van de Boeddha brengt niets anders dan geluk aan alle levende wezens. Dit is bekend over de hele wereld.

De leringen van de Boeddha zijn gebaseerd op de kracht van de feiten en op correcte redenering. In feite is er dan ook niets wat ik met deze presentatie aan zijn onderricht zou kunnen toevoegen. De leringen van de Boeddha zijn zonder enig eigenbelang of egoïsme. Ze dienen het geluk van iedereen. De Boeddha, die alle verschillende mogelijkheden en talenten van degenen aan wie hij les geeft ziet, maakt nooit een fout en slaat nooit de plank mis. Hij gaf onderricht in verschillende vormen en op verschillende niveaus, afhankelijk van de intelligentie en het ontwikkelingsniveau van degenen tot wie hij sprak en hij heeft een reusachtige hoeveelheid waardevolle soetra's en tantra's nagelaten. Als we samenvatten wat in deze waardevolle leringen staat en er de essentie uithalen, komt het onderricht neer op de drie hogere trainingen. Zoals in een soetra staat:

" *Verricht geen enkele schadelijke*
activiteit,
verzamel enkel heilzame
activiteiten,
bedwing volkomen de eigen geest,
dit is de leer van de Boeddha."

Alle verstoringen en moeilijkheden, alle misleidingen enzovoort zijn te herleiden tot een onrustige geest. Alle geluk en vrede is te herleiden tot een kalme en gedisciplineerde geest. We zien dan ook dat de essentie van wat de Boeddha de mensheid heeft te vertellen, het advies is om controle te krijgen over de eigen geest. Deze controle wordt verkregen door het beoefenen van de drie hogere trainingen: de hogere training van morele zelfdiscipline, de hogere training van concentratie en de hogere training van wijsheid.

De eerste regel van het vers verwijst naar de training in morele zelfdiscipline, waar de Boeddha zegt: "Verricht geen enkele schadelijke activiteit." Doe nooit, zelfs niet het kleinste kwaad. Hiermee verwijst hij naar alle schadelijke activiteiten van lichaam, spraak en geest. Leken die volgelingen van de Boeddha zijn, dienen zich te houden aan het herkennen en het voorkomen van de tien schadelijke activiteiten van lichaam, spraak en geest. Degenen die kloostergeloften hebben genomen, dienen daarbij ook nog elk van de vier basisovertredingen (verslagen) en de talrijke andere overtredingen van de voorschriften die zijn genomen te vermijden. Als om welke reden dan ook iemand één van de tien schadelijke activiteiten doet of een gelofte verbreekt, zal men dit onmiddellijk moeten opmerken of herkennen en de verbroken gelofte bekennen. Dat is wat wordt bedoeld met de hogere training in morele zelfdiscipline. Dit is de feitelijke methode waarmee lichaam en spraak onder controle worden gebracht.

"Verzamel enkel heilzame activiteiten." Als we ons verder niet inspannen om onze geest onder controle te brengen, als we tevreden zijn met kalmte van lichaam en spraak, zijn we als de man die alle ramen en deuren sluit om dieven buiten te houden, terwijl de dieven al binnen zijn. Dat is niet de juiste manier om goede kwaliteiten te ontwikkelen. Om deze reden onderwijst de Boeddha de hogere training in concentratie. Wat wordt bedoeld met deze training? Steeds opnieuw onze gedachten op heilzame activiteiten richten. Als we ontdekken dat onze gedachten afdwalen van die goede activiteiten, brengen we ze steeds weer terug, totdat we volledig zijn geconcentreerd en bezig zijn met het ontwikkelen van goede kwaliteiten, zonder enige beloning te verwachten. Dit wordt bedoeld als we spreken over de beoefening van de tweede hogere training, in meditatieve concentratie. Met een vreedzame geest wordt bedoeld een geest die volledig gericht is op het doen van het goede en veel kracht heeft ontwikkeld om dat ook te kunnen.

Dit betekent niet dat we alle conceptuele gedachten moeten onderdrukken en de geest leeg moeten maken. Als we door mediteren fatalistisch worden, zijn we niet bezig met boeddhistische beoefening. Bijvoorbeeld: wanneer we water dat alle kanten uitstroomt in één richting kanaliseren, wordt de stroom erg sterk. Op dezelfde manier wordt de geest erg sterk als die wordt geconcentreerd in de richting van heilzame gedachten. Als de geest die capaciteit heeft, kunnen we zeggen dat de hogere perfectie van concentratie is bereikt. Net zoals iemand een vrije, wilde olifant die hij heeft getemd bestijgt en leidt, zo kunnen we de getemde lichaam en geest gebruiken als basis waarmee we de weg naar bevrijding berijden. We zien dat de weg naar nirvana afhankelijk is van de hogere training in wijsheid.

De volgende regel onderwijst de hogere training in wijsheid: "Bedwing volkomen de eigen geest." De beoefening van de hogere training in wijsheid kan als volgt beknopt worden omschreven. Het is de bedachtzaamheid over de activiteiten van lichaam, spraak en geest. Het merkt op wanneer er een vergissing wordt gemaakt. Wanneer de basis, het pad en het resultaat van het pad worden overdacht, is men zich met bedachtzaamheid bewust van de vier edele waarheden en de tweevoudige natuur van de werkelijkheid (de uiteindelijke realiteit en de relatieve realiteit). Naarmate deze wijsheid diepgaander en helderder wordt, verandert ze in diep inzicht. (Daarmee wordt de hogere training in wijsheid bereikt).

Yann Arthus-Bertrand

Stoepa te Boudha, Nepal

Bijvoorbeeld als we een aantal dieven willen overmeesteren moeten we er eerst zeker van zijn dat we beschermd zijn door een schild en dat we goede beschermende kleding dragen. Vervolgens moeten we ervoor zorgen dat al hun mogelijkheden om te ontsnappen zijn geblokkeerd. Tenslotte sluipen we naar de dieven toe, overmeesteren hen en nemen hen gevangen. Op dezelfde manier dienen we het schild van morele zelfdiscipline te dragen door de versterkte wallen van onze geloften sterk te houden. Vervolgens moeten we alle verschillende verstorende emoties die lijden veroorzaken beteugelen door de beoefening van concentratie. Tenslotte moeten we de wortel van alle verstorende emoties volledig uitgraven door middel van de beoefening van wijsheid.

Hoewel we in eerste instantie de drie hogere trainingen beoefenen in de volgorde zoals ik ze heb beschreven, dienen we ze op den duur alle drie tezamen te beoefenen. Dan zullen ze krachtiger worden en elkaar gaan ondersteunen. Deze drie trainingen zijn de uiteindelijke samenvatting van alle onderricht van de Boeddha. Alle goede eigenschappen van de drie voertuigen van het boeddhisme kunnen alleen worden bereikt als we deze drie hogere trainingen volgen. Daarom is het nodig om ze te volgen. De drie trainingen zijn de ultieme toepassing van de boeddhistische praktijk. Waar de beoefening van deze drie hogere trainingen gevonden wordt, wordt op dezelfde plaats het onderricht van de Boeddha gevonden. Als deze drie trainingen afwezig zijn, kunnen de lessen van de Boeddha onmogelijk aanwezig zijn. Wanneer we de drie hogere trainingen beoefenen alleen met de wens om werelds geluk te bereiken, betekent dat, dat we op het beginnersniveau beoefenen. Maar wanneer iemand de drie hogere trainingen beoefent met de herkenning van de nadelen van het cyclische bestaan en de voordelen van bevrijding, dan zeggen we dat de persoon in het bezit is van de drie hogere trainingen.
Bijvoorbeeld: wereldse mensen zeggen dat een gewoon persoon die alle wereldse takken van kennis heeft gestudeerd en volledig begrijpt hoe hij ze helder en duidelijk kan onderwijzen, een belangrijke en erudiete persoon is. Op dezelfde manier overwinnen degenen die de kennis van de Dharma bestuderen en daarbij hun geest zuiveren en ontwikkelen (waarbij ze inzicht krijgen in alle aspecten van de werkelijkheid van alle verschijnselen) alle duisternis van onwetendheid. Dan staan ze bekend als "boeddha" ofwel "volledig ontwaakte".

De historische Boeddha zelf volgde dit pad en bereikte daarmee de verlichting. Hij heeft dit pad, de Dharma, onderwezen aan degenen die na hem kwamen. Het is precies het pad dat wij moeten volgen. Daarom lijkt het me erg belangrijk dat we elkaar helpen en aanmoedigen opdat een groter ontwaken van inzicht in de enorme diepgang van het boeddhistische inzicht in elk van ons wordt ontwikkeld. Ik vraag respectvol dat we dit in gedachten zullen houden.

Lezing gehouden door
eerwaarde Lobsang Gyatso
op de Boeddhistische Conferentie
in Bodhgaya in 1980
Vertaling Engels - Nederlands:
Tamara ten Brinke
Redactie: Koosje van der Kolk

Maitreya Amsterdam

WORKSHOP "ENDING HATE"

Jan Willis en Marlies Bosch leiden een workshop over vooroordelen. Twee dynamische vrouwen, Jan(ice) Willis (VS) en Marlies Bosch (NL) leiden op 1, 2 en 3 november in het Maitreya Instituut in Amsterdam een workshop onder de naam: Inside, Outside: hoe transformeren we vooroordelen ten aanzien van onszelf en anderen?
Jan Willis was een van de eerste leerlingen van Lama Yeshe en de eerste Afro-Amerikaanse professor in boeddhisme. Sinds 1974 doceert ze boeddhisme aan de Wesleyan Univerisiteit in Middletown, Connecticut. Ze schreef een aantal boeken, waaronder recent haar memoir *Dreaming Me*.
Marlies Bosch is fotograaf en journalist. Sinds vijftien jaar is ze actief in de vrouwenzelfhulp. Voor vrouwen en hulpverleners verzorgt ze internationaal trainingen en workshops over o.a. communicatie technieken. Sinds 1995 zet ze zich in voor de gezondheidssituatie van Tibetaanse nonnen. Ze gaf gezondheid-trainingen aan nonnenkloosters in Nepal en Ladakh en ze heeft onlangs de "vrouwenbijbel" *Ourbodies Ourselves* bewerkt voor Tibetaanse vrouwen en nonnen.

De ontmoeting

Marlies Bosch en Jan(ice) Willis ontmoetten elkaar in 1995 op een Sakyadhita conferentie in Ladakh, noordwest India. Sakyadhita is een internationale organisatie van Boeddhistische vrouwen die zich inzet voor de verbetering van de positie van met name Boeddhistische nonnen. Willis gaf er een lezing en Bosch was de fotografe van de conferentie. Bosch: "Dit was mijn eerste kennismaking met het boeddhisme. Ik was aardig onder de indruk van al die donkerrode gewaden van de nonnen. Het was voor het eerst dat ik mensen ging fotograferen, daarvoor maakte ik alleen maar hele abstracte foto's." Na de conferentie reisde Marlies Bosch naar Amerika om Jan te interviewen voor een documentaire over de Sakyadhita conferentie en dat was het begin van een TARA relatie: een Trans Atlantic Relationship Apart. Nu zijn ze voor het eerst sinds zeven jaar een jaar samen in Nederland.

Het idee

Zowel Willis als Bosch stelden vast dat in hun werkgebied de multiculturaliteit, zoals in de rest van de samenleving, ver te zoeken was. In de Boeddhistische centra in Amerika was Willis vaak de enige van Afrikaans-Amerikaanse afkomst. Bosch leidde een tijdlang zelfhulpgroepen voor vrouwen met gynaecologische klachten. Ook daar kwam nauwelijks een vrouw van Surinaamse of Antilliaanse afkomst naar toe. Wat was daarvoor de reden?
Willis: "Wil je in Amerika aan een boeddhistische retraite van drie maanden meedoen, dan heb je geld en tijd nodig. De werkende klasse in mijn land bestaat voornamelijk uit mensen uit allerlei etnische groepen. Die hebben tijd noch geld, die zie je dus niet in de boeddhistische retraites." Bosch: "We vroegen ons in de vrouwenzelfhulp af wat we fout deden. Op een of andere manier leek het alsof we niet toegankelijk waren voor zwarte mensen."
Beide vrouwen wilden daar iets aan gaan doen en zo ontstond het idee om een praktisch werkboek te schrijven waarmee groepen of personen aan de slag zouden kunnen die iets willen rondom het thema vooroordelen en racisme.
"Hier achter in de tuin van het huis van Marlies in Zuidhorn is het idee ontstaan voor het boek," aldus Jan Willis. "Marlies vertelde me hoe er in vrouwenzelfhulpgroepen (voor en door vrouwen rondom bepaalde ervaringen) vaak gebruik wordt gemaakt van visualisaties. Een vrouw visualiseert een huis waar ze binnen gaat, waarin zich een wijze gestalte bevindt. Ze gaat verschillende kamers binnen, waar ze in een spiegel een deel van zichzelf ziet. Afhankelijk van de soort oefening, ziet ze haar krachten of haar angsten. Het doel van deze visualisatie is om een slachtoffer te transformeren in een krachtig persoon. Toen ik dat hoorde zei ik: Maar dat is precies hoe een mandala werkt in Tantrisch Boeddhisme! Ook de mandala is een gevisualiseerde ruimte die je tijdens de meditatie naar binnen gaat om bepaalde dingen te transformeren."
Bij de samenstelling van de praktische oefeningen, zoals meditaties, visualisaties en lijfwerk, gebruikten de twee vrouwen deze methoden uit de vrouwenzelfhulp en het boeddhisme. Door de oplaaiende golf van racisme na de gebeurtenissen op 11 september van vorig jaar besloten ze om de oorspronkelijke titel van het werkboek *Transforming Prejudice* te veranderen in *Ending hate*. Ze hebben met de oefeningen uit het boek al regelmatig gewerkt in o.a. vrouwengevangenissen en in boeddhistische centra in Amerika.

De workshop

De workshop begint, volgens de opbouw van het boek *Ending Hate* (aan de Nederlandse vertaling wordt gewerkt) met de realisatie dat iedereen vooroordelen heeft. Niet alleen over andere mensen, maar ook over kleuren, ruimtes, woorden. Mensen oordelen de hele dag. Daarna gaat elke deelnemer bij zich zelf te rade waar deze vooroordelen vandaan komen. Dit om beter te begrijpen waarom je op deze manier reageert. Door dit begrip voor jezelf komt de bereidheid en het vertrouwen om vooroordelen te transformeren tot een meer positieve kijk. Aan het eind van de workshop nemen de deelnemers zich voor dat ze vanaf nu niet meer een passieve toeschouwer zijn, maar actief optreden tegen vooroordelen. Bosch: "Als iemand in gezelschap bijvoorbeeld zegt: 'Tjee zeg, wat is die vrouw dik! Moet ze maar minder eten!', dan praat je niet mee, maar dan kom je voor iemand op. Je zegt dat niemand het recht heeft om zo over een ander te praten. Natuurlijk lukt dit niet na één workshop. Maar als we op

Marlies Bosch en Jan Willis

feestjes blijven lachen om racistische, seksistische en discriminerende grappen, dan blijven we deze vooroordelen voeden." "Het gaat dus vooral om oordelen ten opzichte van jezelf," herhaalt Jan Willis. "In het boeddhisme kijk je naar de bron, naar jezelf. Hoe kun je van je buurman houden als je niet eens van jezelf houdt? Daarom werken we in deze workshop aan zelfvertrouwen. We hebben vaak weinig geloof in ons zelf. Dat begint al bij de opvoeding. In mijn boek *Dreaming me* beschrijf ik de situatie dat ik met mijn moeder een bed op sta te maken. Ineens schreeuwt ze dat ik slecht ben, omdat ik zo slim ben. Sindsdien is bij mij het gevoel aanwezig geweest dat ik mijn intelligentie moet verbergen. Terwijl mijn moeder niet eens meer wist dat ze dat gezegd had. Zo sluipen die dingen er in. Lama Yeshe heeft mij gesteund om mijn zelfvertrouwen terug te krijgen."

Jan Willis en Lama Yeshe

Jan had in 1967 een Wisconsin beurs gekregen om een jaar boeddhisme te studeren in Nepal. Tijdens een vorige reis naar Nepal, had ze een monnik ontmoet die haar had uitgenodigd om bij hem te komen studeren. Toen ze later op deze uitnodiging in wilde gaan, was hij naar India vertrokken. Ze trok in zijn klooster en leefde in een klein kamertje. Er waren zo'n 60 monniken, die zelf geen les konden geven. Ze had gehoord over twee lama's die verderop in Kathmandu, Kopan, woonden en naar zeggen goede leraren waren: Lama Yeshe en Lama Zopa. Jan en haar twee reisgenoten gingen bij hen op bezoek. Op dat moment woonde daar ook een westerse vrouw Zina, die de twee Tibetaanse leraren het liefst voor zich alleen had gehouden. Na een uitgebreide lunch met Zina, die maar bleef vertellen dat de lama's echt geen tijd hadden voor bezoek, werden ze verzocht te vertrekken. Maar toen Zina zich had omgedraaid, stak Lama Yeshe zijn hoofd om de hoek en gebaarde de verbaasde bezoekers snel te komen. Hij praatte en lachte met ze en vroeg waarom ze les wilden hebben. Tot haar eigen frustratie gaf Janice een "antwoord uit het boekje": "Omdat samsara lijden is." Eigenlijk had ze iets anders willen zeggen. *"I should have told him the truth when he'd first asked; should have blurted out that I suffered; that I was often frustrated and angry: that slavery and its legacy of racism had taken their tolls on me: that I had come seeking help in coping with feelings of inadequacy, unworthiness, and shame. I should have told him that I felt certain kinship with the Tibetans because they, too, had suffered a great historical trauma and yet seemed able to cope very well and, indeed, to be quite joyful. And I should have told him that I also felt a special and unique kinship with him in particular, though we had only just met, because from the very first moment I heard his name, I had somehow known that he was to be my teacher."* (uit: Dreaming me, an African American Woman's Spritual Journey).

Hierna kwamen Willis en haar vrienden elke dag langs en kregen les van Lama Yeshe, discussieerden en lunchten met hem. Jan: "Dat was een hele speciale tijd." Toch vertrok ze weer naar Amerika. Ze wilde doen, wat ze haar hele leven al wilde: lesgeven. De geografische afstand tussen Janice en Lama Yeshe verzwakte de speciale band tussen leraar en leerling niet. Lama Yeshe kwam naar de Verenigde Staten om daar les te geven. Willis: "Tijdens de laatste maanden voor zijn dood wilde hij les van mij in Westerse filosofie. Hij was de slimste leerling die ik ooit heb gehad. Ik beschouw hem nog steeds als mijn leraar. Op het moment dat hij stierf, zag ik een grote, glimlachende verschijning van hem. Toen wist ik dat het goed was. Lama Yeshe is nog steeds dicht bij mij. Hij zorgt voor me!"

Marlies Bosch en vrouwen

Bosch had in allerlei landen lezingen gegeven over vrouwelijk leiderschap en vrouwen en gezondheid, alleen nog niet in India en Nepal. In 1997 kwam hier verandering in. Toen werd ze door Sakyadhita uitgenodigd om twee workshops te verzorgen tijdens de conferentie in Lumbini. Een daarvan ging over de werking van het vrouwelijk lichaam en welke invloed de levenswijze van met name boeddhistische nonnen daarop kan hebben. Een groepje nonnen uit Ladakh had moeite met de vertaling in het Tibetaans en na afloop vroegen ze Marlies Bosch om naar het Mahabodhi Klooster in Ladakh te komen voor een uitgebreidere training. Bosch: "De nonnen wisten helemaal niets over hun eigen lichaam! Ze wisten bijvoorbeeld niets over hun menstruatie en ze snapten niet wat seksueel wangedrag is. Ik zei ja tegen de uitnodiging op voorwaarde dat het een "train de trainers" workshop zou worden. Ik wilde niet als een of andere koloniaal de nonnen de les komen lezen. Dus we besloten dat deze groep nonnen na de workshop zelf de nonnen uit naburige kloosters les zouden geven over gezondheid. Het was een groot succes. Die workshops geven ze nu nog steeds.'

Willis en Bosch over hun motivatie

"In de wereld van nu, waarin geweld voortvloeiend uit haat en racisme hand over hand toeneemt, is het nodig dat we stilstaan bij methoden om die spiraal te doorbreken. Dat is het doel van onze workshop."

Door: Nanda Huneman

Programma najaar 2002
studiegroep Maitreya Groningen

LEZINGEN KAYE MINER

Ina van Delden
Ven. Kaye Miner

De eerwaarde Australische boeddhistische non Kaye Miner (1959) geeft op elke derde woensdagavond van de maand lezingen in Huis De Beurs aan de Vismarkt (hoek A-kerkhof) over het Tibetaans boeddhisme. Sinds 1990 is Kaye Minor non. Zij is spiritueel coördinator van het Maitreya Instituut in Amsterdam. Zij volgde jarenlang de lessen van onder andere Lama Zopa Rinpochee. De lezingen worden in eenvoudig en begrijpelijk Engels en met de nodige humor gegeven. Tijdens de avonden is er ruime gelegenheid tot het stellen van vragen. Er is een tolk aanwezig.

Tijd:	**19.30 - 21.00 uur (zaal open om 19.00 uur)**
Kosten:	**± € 7,00 (minima ± € 5,00)**

Woensdag 20 november 2002:
MINDFUL LIVING

LEZING GESHE SONAM GYALTSEN

De Tibetaanse boeddhistische monnik eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen (1941) geeft dit najaar een lezing in Groningen over *De Drie Hoofdzaken van het Pad*. Geshe Sonam Gyaltsen is vanaf zijn zesde jaar monnik. In 1977 haalde hij de Geshe Larampa graad, de hoogste graad die een Tibetaanse monnik kan bereiken. De Geshe bestudeerde alle grote teksten en heeft ook veel kennis van rituelen, het 'chanten' van gebeden en het construeren van mandala's. De Geshe is onder andere professor geweest in India en op verzoek van Lama Zopa Rinpochee werd hij vaste leraar in Nederland.

Zondagmiddag 10 november 2002
om 14.30 uur in huis de beurs
DE DRIE HOOFDZAKEN VAN HET PAD
De lezing wordt direct vertaald uit het Tibetaans naar het Nederlands door tolk/vertaler Hans van den Bogaert.

Bel voor meer informatie met de leden van de Studiegroep Groningen:

Anne Veen of Joyce Ruyg:	**0595-571128**
Jacoba Postma:	**0593-527239**
Denise Humalda:	**050-3133069**

LAM RIM Een Samenvatting van de Stadia van het Pad naar de Verlichting

Meditatie-avonden o.l.v. Jacoba Postma
(doorgaande groep, nog enkele plaatsen vrij)

Data:	**6 en 27 november, 11 december 2002**
Tijd:	**19.15 tot 21.15 uur**
Plaats:	**"Praktijkruimte De Verandering" Vechtstraat 78 (zijstraat Hereweg), Groningen**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage + kosten transcripten**
Info:	**0593-527239 (Jacoba Postma)**
Opgave:	**van tevoren aanmelden**

BOEKBESPREKING DOOR ANNE VEEN

EEN LAMP VOOR HET PAD NAAR DE VERLICHTING
(doorgaande groep, nog enkele plaatsen vrij)

Data:	**op de woensdagen 23 en 30 oktober, 13 november, 4 december 2002**
Tijd:	**19.30 tot 21.30 uur**
Plaats:	**Graaf Adolfstraat 53a, Groningen**
Kosten:	**vrijwillige bijdrage**
Informatie en opgave:	**0595-571128 (Anne Veen)**

'home page'

Open dag Maitreya Instituut Emst

Ons motto voor deze dag was: "Gastvrijheid en informatie bieden ter kennismaking over een weg naar geluk voor jezelf en anderen." Na een heleboel voorbereiding was het 15 september 2002 dan zover. Het was een prachtige dag, de zon scheen en iedereen leek er helemaal klaar voor. Snel nog een paar kleine verbeteringen, daar waar men dat nodig achtte. Nog voor 11 uur druppelden de eerste belangstellenden binnen; de een keek nieuwsgierig en zoekend om zich heen, weer een ander keek sceptisch en wilde het nu wel eens met eigen ogen komen aanschouwen wat daar allemaal gebeurde in de bossen bij Emst.

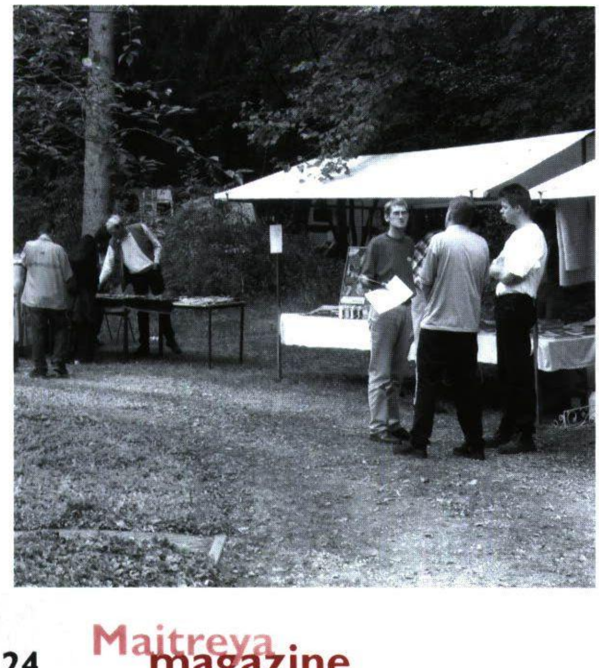
De diverse kraampjes rond het mani-wiel gaven een gezellige en gemoedelijke sfeer. Kramen met algemene informatie over het instituut en het Tibetaans boeddhisme in het bijzonder, tweedehands spullen, prachtige sieraden bezet mat halfedelstenen en net als vorig jaar was de Tibet Support Groep ook dit jaar weer van de partij. Voor een lekkere warme hap, mocht de kraam met de warme momo's en barra's niet ontbreken.
Buiten op het terrein konden de mensen kennismaken met Qi-gong en loopmeditatie, terwijl men binnen het een en ander kreeg uitgelegd over de Gompa of kon kennismaken met een begeleide meditatie. De eetzaal was omgetoverd tot yoga-zaal en al vrij snel zaten er een heleboel mensen op matjes belangstellend te luisteren, misschien grappig om te vermelden is dat er onder deze mensen zich een TV-acteur bevond. In de Lama-kamer werden mantrarolletjes gemaakt en kreeg men een uitleg over het hoe en waarom van het vullen van boeddhabeelden.
Het hoogtepunt van de dag was toch wel de lezing van Geshe-la. De gompa zat propvol en zelfs in de aangrenzende slaapzaal zaten mensen op bedden luisteren naar de introductie over het Tibetaans boeddhisme. Dat meerder mensen het een mooie lezing vonden, blijkt wel uit het spontane applaus na afloop.
Om een beeld te kunnen vormen van de meningen van de bezoekers, werd hen verzocht een enquêteformulier in te vullen. Hierop kon worden ingevuld waar de mensen vandaan kwamen, hoe zij wisten van de open dag, wat hun algehele indruk was en heel belangrijk; naar welke activiteiten hun belangstelling uitging. Veel belangstelling ging dan ook uit naar de mogelijkheid tot het volgen van avondlessen en retraites. Een "Maitreya Vegetarisch Diner" op een vaste avond per maand, scoorde ook heel hoog. Samen met het idee om een spiritueel café te starten, hebben we wellicht de ingrediënten voor een gezellige avond gecreëerd? Ook de Qi-gong en de Tai-chi les werden door veel bezoekers zeer gewaardeerd blijkt uit het aantal ingevulde formulieren. Ik denk dat ik namens veel mensen mag spreken als ik zeg dat het een geslaagde en gezellige dag was, waarbij we veel mensen hebben mogen laten kennismaken met het Tibetaans boeddhisme en de rol van het Maitreya Instituut. Diverse mensen liepen in elk geval met een tasje met allerlei snuisterijen uit de winkel weer naar huis, zodat men thuis nog eens rustig de ervaringen van deze dag tot zich door kon laten dringen en zich misschien meer kon laten inspireren hierdoor. Het spreekt voor zich dat deze dag niet zo goed had kunnen verlopen, zonder de hulp en positieve inzet van iedereen die op deze dag hun best hebben gedaan om de vele belangstellenden wegwijs te maken en de vragen zo goed al zij dit konden, te kunnen beantwoorden. Nogmaals, bedankt allemaal voor jullie positieve inzet!

Door Inez

Jan Paul Kool

Mani-wiel Maitreya Emst.

Impressies van de open dag, septembe



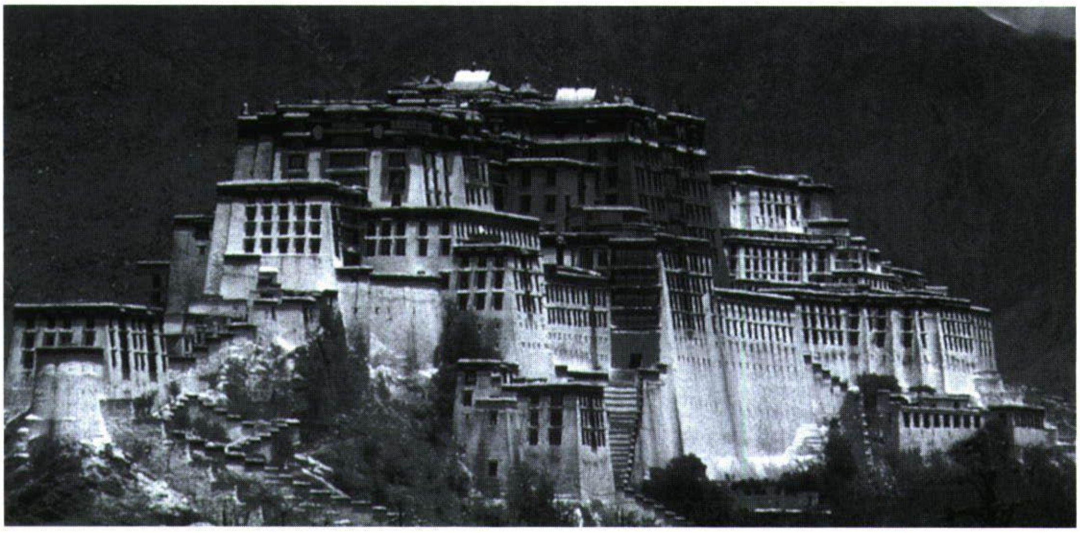
2002 *Foto's: Nancy Niemeijer*

Tibet nieuws

BROER DALAI LAMA BEZOEKT TIBET

Het belangrijkste nieuws in 40 jaar? De oudere broer van Z.H. de Dalai Lama, Gyalo Thondup, heeft voor het eerst in vijftig jaar Tibet bezocht. Tijdens zijn reis spoorde hij de Chinese autoriteiten aan met vertegenwoordigers van de Tibetaanse regering in ballingschap te praten, de Tibetaanse cultuur te beschermen en de beperkingen op reizen en communiceren op te heffen. Zijn bezoek duurde een maand. In die tijd reisde hij door China naar Tibet, waar hij zijn geboorteplaats in Amdo bezocht. Daarna ging hij door naar Lhasa en Shigatse. Overal ontmoette hij de landelijk en plaatselijke autoriteiten en bezocht hij allerlei instellingen.

Na zijn bezoek aan zijn geboorteland zei Gyalo Thondup dat hij veel hoop voor de toekomst van Tibet heeft. Hij vind het belangrijk dat Chinese President Jiang Zemin en Z.H. de Dalai Lama elkaar persoonlijk spreken. Gyalo Thondup heeft vaker als schakel tussen Beijing en de Dalai Lama gefungeerd, maar in de laatste 25 jaar mocht hij niet naar Tibet maar wel naar China. Zijn laatste bezoek aan Lhasa was in 1952 geweest. Wat niemand kon vermoeden was dat het bezoek van Gyalo Thondup een bliksemsnel vervolg zou krijgen. Begin september werden twee hooggeplaatste leden van de Tibetaanse regering-in-ballingschap door de Chinese regering uitgenodigd om een bezoek te brengen aan zowel Beijing als Lhasa. De heer Lodi Gyari, speciale afgezant van Z.H. de Dalai Lama in Washington DC en de heer Kelsang Gyaltsen, afgezant voor Europa, en twee assistenten reisden vorige week af naar Beijing voor een historisch bezoek. Hoewel het Chinese Ministerie van Buitenlandse Zaken de reis probeerde te bagatelliseren door het een prive-bezoek van enkele in het buitenland wonende Tibetanen te noemen, verklaarden zij ook dat de reizigers de mogelijkheid zouden krijgen mensen op alle niveaus te ontmoeten. Het wordt aangenomen dat er stevig onderhandeld zal worden. Misschien - hopelijk - duidt het inderdaad op een dooi in de houding van Beijing ten opzichte van Tibet. In ieder geval werd er positief gereageerd door de Europese Unie en de regering van de V.S.; beide hebben bij Beijing lang aangedrongen op gesprekken met de Tibetaanse regering-in-ballingschap aan te gaan..



TIBETANEN BINNENKORT MINDERHEID IN LHASA

Volgens de krant South China Morning Post hebben de Chinese autoriteiten voor het eerst toegegeven dat in Lhasa, de hoofdstad van Tibet, de Tibetanen binnenkort in de minderheid zullen zijn. Dit komt door de enorm aantal Chinezen die naar Tibet trekken. Volgens Jin Shixun, vice-president van de Commissie van Planning en Ontwikkeling, is het aantal inwoners 200.000 waarvan de helft Chinese migranten. Men vreest dat de aanleg van twee spoorlijnen naar Lhasa voor de komst van veel meer Chinese immigranten zal zorgen. Werk is al begonnen aan de verbinding vanuit het noorden, dwars door gebieden die door nomaden en hun kuddes worden bewoond. Hierdoor zal hun eeuwenoude manier van leven en de ongerepte natuur binnenkort tot het verleden horen.

YAHOO! BETICHT VAN HULP BIJ CENSUUR

De Chinese versie van de Yahoo! internet provider wordt een soort on-line politieagent voor de Chinese staat volgens kenners. Yahoo! heeft kort geleden een contract getekend waarin het bedrijf belooft bronnen en informatie te onderzoeken op politiek gevoelige onderwerpen en deze door te geven aan de Chinese autoriteiten. R. Edelman, een student aan de Harvard Universiteit in de V.S., heeft ontdekt dat China nu al de grote zoekprogramma's Google en AltaVista en honderden websites blokkeert. Hij heeft een systeem ontwikkeld waardoor men kan uitzoeken of een website wel of niet doorgelaten wordt. Op de lijst van sites die geblokkeerd worden staat o.a. Amnesty International, Human Rights Watch, alsook de New York Times, BBC News, CBS News en de Britse krant The Guardian. Ook kunnen de Hong Kong Voice of Democracy, www.freechina.net, www.tibet.com, www.falungong.com, en zelfs www.marxism.com in Beijing niet worden ontvangen. De site van Edelman is te vinden op: http://cyber.law.harvard.edu/filtering/china/test.

Z.H. DALAI LAMA MAG NIET NAAR RUSLAND

Voor de tweede keer dit jaar heeft de regering van Rusland de Dalai Lama een visum geweigerd. Z.H. de Dalai Lama was uitgenodigd om de boeddhistische landen van de voormalige Sovjet Unie te bezoeken, maar de regering van Rusland weigert een visum af te geven. Zij beweren dat zijn bezoek te politiek van aard zou zijn. Iemand van dit Ministerie van Buitenlandse Zaken verklaarde dat het ook nodig was rekening te houden met de positie van China. Een honderdtal Russische boeddhisten demonstreerde bij dit Ministerie, maar tevergeefs. Het laatste bezoek van de Dalai Lama aan Rusland was in 1992.

KARMAPA MAG SIKKIM BEZOEKEN

Voor het eerst na zijn dramatische vlucht uit Tibet drie jaar geleden mag Z.H. de Gyalwa Karmapa Sikkim bezoeken. Het hoofdklooster van de Karmapa's buiten Tibet, Rumtek, is in Sikkim gevestigd, maar door allerlei politieke verwikkelingen mocht de 16-jarige lama er niet heen van de Indiase regering. De Karmapa is het hoofd van de Kagyu school van het Tibetaans boeddhisme.

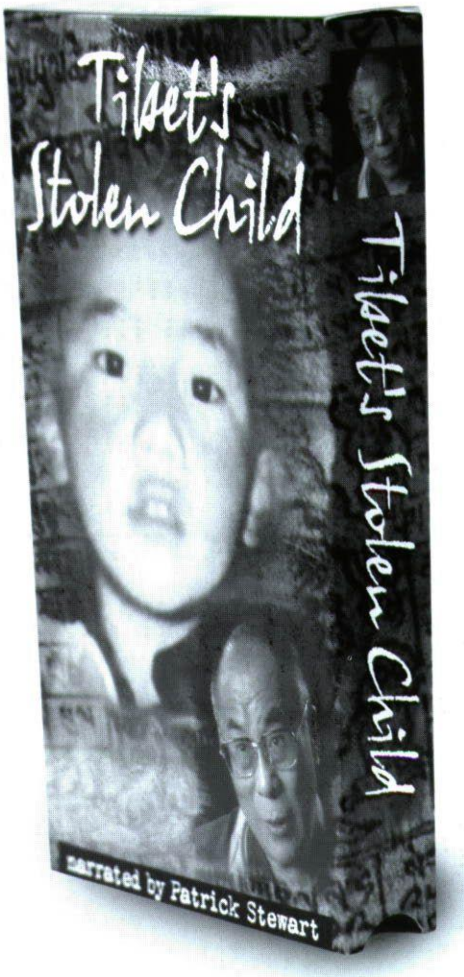
SHOTON FESTIVAL GEVIERD VIJF MONNIKEN AANGEHOUDEN

Elk jaar vindt de Shoton- of yoghurt-festival plaats in het bijna zes eeuwen oude Drepung Klooster in Lhasa. Het festival besluit de jaarlijkse zomer retraite, wanneer mensen yoghurt komen aanbieden aan de monniken die uit hun retraite komen. Er wordt altijd een enorme zijde thangka van Boeddha Shakyamoeni uitgerold op een heuvel naast het klooster. De thangka is 42m hoog en 37m breed en wordt elk jaar op nieuw gemaakt voor de gelegenheid. Duizenden mensen komen om het festival mee te maken en lopen om het klooster heen om hun eerbied te betuigen. Helaas werden vijf monniken gearresteerd vlak voor het begin, drie voor het luisteren naar cassettes van pro-onafhankelijkheids liedjes en twee voor een poging de Tibetaanse vlag te hijsen. Het is nog niet bekend waar deze monniken worden vastgehouden.

UNESCO ONGELUKKIG OVER SLOOP LHASA

Unesco, de afdeling van de VN die belast is met het beschermen van culturele erfgoed overal ter wereld, heeft de Chinese regering beschuldigd van het onrechtmatig slopen van een groot gedeelte van het historisch centrum van de Tibetaanse hoofdstad, Lhasa. Delen van Lhasa zijn benoemd tot Cultural Heritage Sites en horen juist beschermd te worden tegen sloop. In de plaats van huizen en gebouwen met historische waarde zijn er flatgebouwen en een politiebureau van 13 verdiepingen gerezen. Unesco stuurt een groep werkgroep naar Lhasa om de situatie ter plekke te onderzoeken.

Door Paula de Wijs



Deze videoband kost € 19,50

en is verkrijgbaar bij:

- *ITC (International Campaign for Tibet), tel. 020 330 82 65*
- *Tibet Winkel, Spuistraat 185a, Amsterdam, tel. 020 420 54 38.*
- *en via de webwinkel: www.tibetwinkel.nl*

Overzicht kalender
van oktober 2002 t/m januari 2003

MET DATA VAN DE GEBEDSDIENSTEN, CURSUSSEN IN EMST EN LEZINGEN DOOR GESHELA

OKTOBER

4 t/m 6	Geshe Sonam Gyaltsen over De Zeventig Onderwerpen, weekend Emst
6 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
11 t/m 22	Kalachakra initiatie door Z.H. de Dalai Lama in Oostenrijk
13 (8)	Wassende maan Tara-offerande
15 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
18 t/m 21	Nyung Nä-retraite o.l.v. Joyce Ruyg, weekend Emst
21 (15)	Volle maan Tara-offerande
25 t/m 27	Geshe Sonam Gyaltsen over Het Pad van de Bodhisattva-krijger, weekend Emst
31(25)	Offerande aan de spirituele leraren

NOVEMBER

1 t/m 3	Geshe Sonam Gyaltsen over De Zeventig Onderwerpen, weekend Emst
9	Lezing door Geshe Sonam Gyaltsen in MI Amsterdam
10	Lezing door Geshe Sonam Gyaltsen Studiegroep Groningen
9 en 10	Tienerweekend MI Emst o.l.v. Euf Kerlen en Koosje van der Kolk
12 (8)	Wassende maan Tara-offerande
14 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
15 t/m 17	Geshe Sonam Gyaltsen over Het Pad van de Bodhisattva-krijger, weekend Emst
19 (15)	Volle maan Tara-offerande
22 t/m 24	Andy Weber teken- en schilderweekend over The Wheel of Life
29 (25)	Offerande aan de spirituele leraren en Lama Tsong Khapa-dag lang-leven-initiatie van Lama Tsong Khapa
29 t/m 1	Geshe Sonam Gyaltsen over De Zeventig Onderwerpen, weekend Emst

DECEMBER

4 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
7	Lezing door Geshe Sonam Gyaltsen in MI Amsterdam
12 (8)	Wassende maan Tara-offerande
13 t/m 15	Geshe Sonam Gyaltsen over Het Pad van de Bodhisattva-krijger, weekend Emst
14 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
19 (15)	Volle maan Tara-offerande
29 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

JANUARI

2 (30)	Offerande aan de Medicijn Boeddha
10 (8)	Wassende maan Tara-offerande
12 (10)	Offerande aan de spirituele leraren
18 (15)	Volle maan Tara-offerande
18 en 19	Weekend met ven. Kaye Miner over Discovering Buddhism
27 (25)	Offerande aan de spirituele leraren

Tussen haakjes zijn de data van de Tibetaanse (maan)kalender vermeld. Details in dit programma-overzicht kunnen veranderen. De aanvangstijden van de offeranden in Emst en Amsterdam hangen samen met andere activiteiten en kunnen dus variëren. Bel daarom even voor de actuele informatie over aanvangstijden!
De talrijke activiteiten van het centrum Maitreya Amsterdam staan op een bij het voorgaande MM gevoegde programma-folder. Bel voor meer inlichtingen met 020 - 4280842.
Over de activiteiten van Maitreya Instituut Groningen is in dit MM een aankondiging opgenomen.

Cursus informatie Emst

Per auto bereikt u ons centrum, gelegen aan de Heemhoeveweg 2 (of Laarstraat 27) te Emst: Vanuit Amersfoort de A28 richting Zwolle. Afslag Epe/ Nunspeet richting Epe. Doorrijden tot aan stoplichten. Bij de stoplichten rechtsaf richting Emst. Na een paar honderd meter weer rechtsaf, net voor het Chinese restaurant 'De Lange Muur' de Laarstraat in. Na ongeveer één kilometer schuin linksaf de zandweg in. Dit is de Heemhoeveweg. Inrit en parkeerplaatsen rechts. Doorgaande paden vrijhouden is brandweervoorschrift. Vanaf de A50 afslag Epe/ Nunspeet. Bij de stoplichten linksaf richting Emst. etc.

Per bus nr. 90 vanaf NS station Apeldoorn of Zwolle is het Maitreya Instituut te bereiken als u uitstapt bij de halte Laarstraat, tussen de dorpen Emst en Epe. Daar is een Chinees restaurant 'De Lange Muur', waar u bij slecht weer kunt schuilen en iets kunt drinken. Bij alle cursussen die om 20.00 uur beginnen halen we de cursisten af tussen 19.00 en 19.30 uur bij dit restaurant. U kunt ook lopend het centrum bereiken door de Laartraat in te gaan tot na ongeveer één kilometer schuin links een zandweg begint. Dit is de Heemhoeveweg. Voorbij het weiland ligt nu aan uw rechterhand het Maitreya Instituut.

Elke cursist wordt verzocht pantoffels of slippers mee te nemen en zich na aankomst te melden bij de receptie. Kosten voor lakens zijn vanaf januari 2002 opgenomen in de cursusgelden. Men wordt verzocht eigen handdoeken mee te nemen. Cursusgelden dienen uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus te zijn betaald. Het is belangrijk u zo vroeg mogelijk aan te melden. De cursussen worden tegen kostprijs aangeboden. U dient wel lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Indien uw financiële situatie dit noodzakelijk maakt, kunt u vooraf verzoeken om korting.

Voorwaarden voor deelname

Deelnemers aan cursussen dienen lid/abonnee van het Maitreya Magazine te zijn of te worden. Iedereen dient zich op het cursusterrein te houden aan 5 voorschriften. Deze zijn: 1. niet doden, 2. niet nemen wat niet is gegeven, 3. geen seks, 4. niet liegen, 5. geen alcoholische of anderszins bedwelmende middelen gebruiken. De vegetarische maaltijden worden verzorgd door professionele koks.

Aanmelding en betaling contributie

Aanmelding voor een cursus kan telefonisch van 9.00-16.00 uur, elke dag behalve op zaterdag.
Uw reservering wordt definitief na ontvangst van het cursusgeld dat uiterlijk 14 dagen voor aanvang van een cursus dient te worden voldaan op Postbankrekening 6901668 of I.N.G. Bank Epe op rekening 65.70.24.481 t.n.v. Kerkgenootschap Maitreya Instituut te Emst met vermelding van de cursusdatum. Alle bezoekers en cursisten dienen zich na aankomst te melden bij de receptie in de winkel. De winkel is gespecialiseerd in alles wat een beoefenaar van het Tibetaanse boeddhisme nodig zou kunnen hebben. Er is een keur aan honderden boeken, kaarten, posters, wierook, beelden, offerbakjes, boterlampen enzovoort. De winkel is open tijdens cursussen en na telefonische afspraak.

U kunt zich voortaan ook per e-mail tot de administratie van het Maitreya Instituut wenden op het nieuwe e-mail adres: emst@maitreya.nl

Retraites

Boeddhistische retraites, zowel voor groepen als individueel, kunnen in het centrum plaatsvinden onder deskundige leiding. Individuele retraite of verblijf in het centrum buiten de aangekondigde programma's is alleen mogelijk indien er een band bestaat met het centrum door deelname aan diverse cursussen, of door voldoende kennis te hebben opgedaan van de boeddhistische leer in andere centra.

Gebedsdiensten

Gebedsdiensten of 'poedja's' worden gehouden op speciale dagen. Zo wordt tweemaal per maand de 'Offerande aan de spirituele meesters', ook wel 'goeroe poedja' genoemd, gedaan. Een lijst met belangrijke poedja's zal steeds in het magazine worden gepubliceerd. Informatie over het aanvragen en sponsoren van poedja's voor zieken, stervenden of speciale gebeurtenissen zoals examens en reizen vindt u in Maitreya Magazine nr. 3 jaargang 11.

Verhuur cursusruimte

Het cursusgebouw is te huur voor groepen van minimaal 25 personen. Vraag naar onze folder.

Teksten met de woorden van de Boeddha.

Programma najaar 2002 en voorjaar 2003

DE ZEVENTIG ONDERWERPEN VAN DE ABHISAMAYALANKARA
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
4 weekenden over de belangrijkste onderwerpen van de Abhisamayalankara
6 t/m 8 september, 4 t/m 6 oktober, 1 t/m 3 november en 29 november t/m 1 december 2002

De Zeventig Onderwerpen vormen een schematisch overzicht van de Abhisamayalankara, Het Sieraad voor Heldere Realisaties, een tekst van Maitreya. Dit studie-onderdeel geeft inzicht in de structuur van het gehele boeddhistische pad tot en met de staat van verlichting. De Zeventig Onderwerpen worden opgesomd, gedefinieerd en verklaard. Hierbij komen alle fundamentele kenmerken van de basis, het pad en het resultaat van het Mahayana aan de orde. Bovendien wordt een uitleg gegeven van de heldere realisaties die men zich in de loop van het pad eigen maakt, hun volgorde, de wijze waarop ze worden ontwikkeld en de manier waarop obstakels worden overwonnen. Geshela zal voor zijn uitleg, die steeds een brug schept tussen de traditie en de moderne wereld, gebruikmaken van de tekst van Djetsün Chökyi Gyaltsen.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet-leden. Informeer over de voordelen van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450** **telefax 0578 - 661851**

HET ONDERNEMEN VAN DE BEOEFENINGEN VOOR BODHISATTVA'S
Door eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
13 weekenden: 20 t/m 22 september, 25 t/m 27 oktober, 15 t/m 17 november, 13 t/m 15 december 2002. De data voor 2003: 25 t/m 27 april, 23 t/m 25 mei, 20 t/m 22 juni.

De cursus behandelt de zes perfecties als een beschrijving van het pad van de bodhisattva-krijger, die voor het welzijn van alle wezens het boeddhaschap wil bereiken. De tekst vol inspirerende verzen werd geschreven door de beroemde bodhisattva Acharya Shantideva en geldt nog steeds als leidraad voor degenen die het boeddhaschap ambiëren. De altruïstische motivatie - ook bekend als de verlichtingsgeest - vormt het hart en de drijfveer van het bodhisattva-pad. De tekst omvat een groot aantal praktische instructies over de mogelijke manieren vanaf het omgaan met verstorende emoties en het ontwikkelen van vrijgevigheid tot en met een diepgaande uitleg van zelfloosheid en leegte. In alle scholen van het Tibetaans boeddhisme wordt deze tekst als materiaal voor analytische meditatie en bezinning gebruikt.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet-leden. Informeer over de voordelen van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur**
Aanmelding:	**telefoon 0578 - 661450** **telefax 0578 - 661851**

18 t/m 21 oktober
NYUNG NÄ-retraite
O.l.v. Joyce Ruyg

Meditatiedagen met de Boeddha van Mededogen, Avalokiteshvara, die in deze beoefening 11 gezichten en 1000 armen heeft. Door middel van het aanbieden van offergaven, het doen van neerbuigingen, het reciteren van mantra's en het zingen van lofzangen, creëren we bergen positieve verdienste. Bovendien zuiveren we onze geest door ons aan voorschriften te houden en ons te concentreren op liefde, mededogen en wijsheid. De retraite is toegankelijk voor iedereen die toevlucht heeft genomen in de Drie Juwelen, bekend is met het mediteren en over enthousiaste volharding beschikt. Neem offergaven mee voor het altaar dat we zullen inrichten en zorg voor voldoende schone kleding.

Kosten:	**€ 39,- voor leden of € 44,- voor niet-leden**
Aanvang:	**vrijdagavond 18 oktober 2002 om 20.00 uur**
Einde:	**maandagochtend 21 oktober om 10.00 uur 's ochtends**
Info:	**Joyce, telefoon 0595-571128 of E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl**
Aanmelding:	**Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578-661450 of E-mail: emst@maitreya.nl**

9 en 10 november
TIENERWEEKEND
O.l.v. Euf Kerlen en Koosje van der Kolk

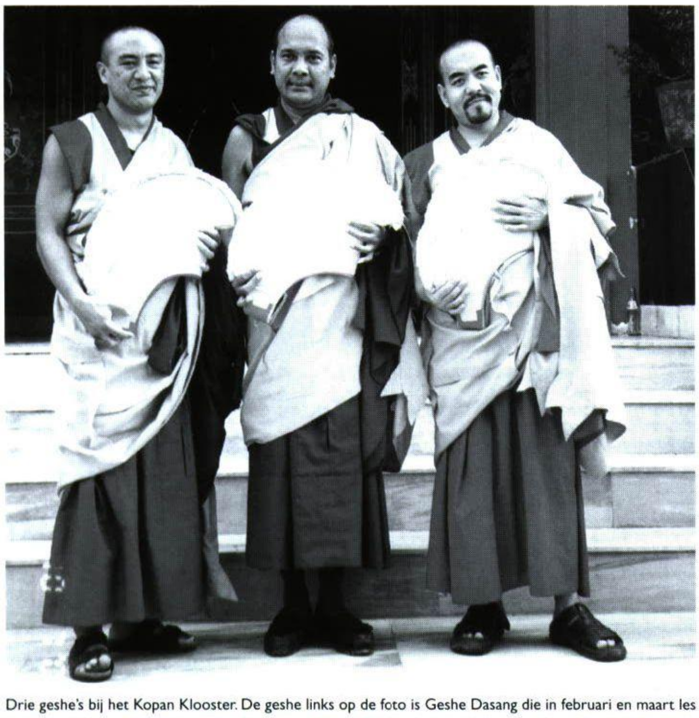
Kosten:	**€ 25,-**
Aanmelding:	**Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578-661450 of E-mail: emst@maitreya.nl**

22 t/m 25 november
TEKEN-EN SCHILDERCURSUS
Door Andy Weber
Voertaal: Engels

Het onderwerp is deze keer The Wheel of Life, het wiel van worden, waarin de werking van het onderling afhankelijke ontstaan wordt uitgebeeld. Het wiel is ontworpen voor meditatie op de manier waarop het draaien van het karmische wiel gebrekkige bestaanservaringen produceert en de manier waarop het gebrekkige cyclische bestaan kan worden ontstegen.

Kosten:	**€ 145,- voor leden of € 161,- voor niet-leden**
Aanvang:	**vrijdagavond 22 november om 20.00 uur**
Einde:	**maandagavond 25 november om 18.00 uur**
Aanmelding:	**Maitreya Instituut Emst, telefoon: 0578-661450 of E-mail: emst@maitreya.nl Maximum aantal deelnemers: 20, reservering in volgorde van aanmelding en betaling**

vrijdagochtend 29 november
LAMA TSONG KHAPA DAG
Lang-leven-initiatie in Lama Tsong Khapa
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Aanvang: 10.00 uur



Drie geshe's bij het Kopan Klooster. De geshe links op de foto is Geshe Dasang die in februari en maart les zal geven aan het Maitreya Instituut Nederland. Geshe Dasang is 42 jaar oud en afgestudeerd aan het Sera Klooster.

14 t/m 16 februari en 7 t/m 9 maart 2003
GEEST EN MENTALE FACTOREN
Door Geshe Dasang
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

Wegens afwezigheid van de vaste leraar Geshe Sonam Gyaltsen, zal de eerwaarde Geshe xxx een cursus geven over Geest en Mentale factoren.
Deze cursus is geschikt voor de deelnemers aan de FPMT Basisstudie, die voor het onderdeel de boeddhistische filosofie over de geest en cognitie zich naast de reeds onderwezen tekst van Yongdzin Phurbu Chog Een Presentatie van Objecten en Subjecten en van Geest en Cognitie zich dienen te verdiepen in de verschillende soorten primair bewustzijn en de mentale factoren die het bewustzijn begeleiden en beïnvloeden. Voor dit doel zal gebruik worden gemaakt van de tekst van Kachen Yeshe Gyaltsen Een Heldere Verklaring van de Geest en Cognitie.

Deze cursus is bijzonder geschikt als los studieonderdeel en biedt daarom een prima gelegenheid voor iedereen die zich wil verdiepen in de kennis van de geest zoals die in het Tibetaans boeddhisme wordt onderwezen.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet-leden. Informeer over de voordelen van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur Meer informatie op aanvraag bij het Maitreya Instituut.**

21 t/m 23 februari
KARMA EN REÏNCARNATIE
Door Geshe Dasang
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

16 maart 2003
INTRODUCTIEDAG TIBETAANS BOEDDHISME OVER HET GENEZEN VAN WOEDE
Door Geshe Dasang
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

21 t/m 23 maart
MEDITATIE
Geshe Dasang
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert

Vanaf april 2003
ABHISAMAYALANKARA, EEN SIERAAD VOOR HELDERE REALISATIES
Door Geshe Sonam Gyaltsen
Nederlandse vertaling Hans van den Bogaert
Data: april 4 t/m 6, mei 9 t/m 11, juni 6 t/m 8 en verder in september en oktober

In dit onderdeel van de FPMT Basisstudie Tibetaans boeddhisme zal de eerwaarde Geshe Sonam Gyaltsen een uitleg geven van het vierde hoofdstuk van deze beroemde tekst van Maitreya en Asanga, waarin de complete toepassing van alle aspecten wordt gepresenteerd, die tot het alwetende boeddhabewustzijn leidt: het bewustzijn van alle aspecten. De Abhisamayalankara beschrijft het pad dat naar de verlichting leidt volgens de verborgen betekenis van de Perfectie van Wijsheid Soetra's, die de Boeddha tijdens het tweede draaien van het Dharma-wiel onderwees. Het is de bron van al het Lam Rim-onderricht waarin het boeddhistische pad als een overzichtelijk geheel wordt neergezet.

Kosten:	**v.a. € 95,- voor leden en € 105,- voor niet-leden. Informeer over de voordelen van lidmaatschap bij de cursusadministratie.**	
Aanvang:	**vrijdagavond om 20.00 uur**	
Einde:	**zondagmiddag om 17.00 uur**	
Aanmelding:	**telefoon**	**0578 - 661450**
	telefax	**0578 - 661851**

BOS EN TUIN ACTIVITEITEN

De werkgroep 'bos en tuin' zal in de volgende weekenden weer werkzaamheden verrichten:

Data:	**4 t/m 6 oktober 2002** **8 t/m 10 november 2002** **21 t/m 23 maart 2003**

De werkzaamheden vangen aan op de zaterdagochtend om 9.00 uur en eindigen op zondag om 17.00 uur.

Aankomst:	**vrijdagavond**	
Kosten:	**aan deelname zijn geen kosten verbonden.**	
Informatie:	**tel privé:**	**020 - 694 04 12**
	tel werk:	**020 - 620 62 72**
	(maandag van 11.00 - 17.30 uur)	
Aanmelding:	**telefoon:**	**0578 - 66 14 50**

TIBETAANSE KALENDERS 2003

In de winkels van het Maitreya Instituut vindt u twee bijzondere kalenders van 2003.
De eerste is de **TIBETAN ART CALENDAR 2003 van WISDOM PUBLICATIONS**
Deze grote kalender van 42x58cm is ieder jaar weer een groot succes. Ze is gevuld met prachtige boeddhistische kunst van de hoogste kwaliteit en dit jaar scherp geprijsd voor € 35,- in koker. De thangka's van deze editie zijn wellicht nog mooier dan ooit. De bijbehorende tekst geeft uitleg van de betekenis van de geselecteerde boeddhavormen. Als u hem toegestuurd wilt krijgen, nemen wij voor deze keer de portokosten van € 5,25 voor onze rekening! Verzending alleen vanuit MI Emst: tel: 0578-661450.

De tweede kalender is de **TIBETAN CALENDAR 2003, YEAR OF THE WATER-SHEEP 2130 van het LIBERATION PRISON PROJECT van ROBINA COURTIN.**
Deze unieke kalender in het formaat 16x32cm (geopend) heeft veel extra te bieden en vermeldt o.a.:

- Speciale dagen van Shakyamoeni Boeddha
- Verjaardagen van andere heilige wezens
- Tsog dagen
- Sodjong dagen voor de confessie van monniken en nonnen
- Volle maan
- Nieuwe maan
- Zon- en maan-eclipsen
- Voorschriftdagen, waarop het goed is de 8 Mahayana-voorschriften te houden
- Ongunstige dagen

De opbrengst van deze kalender komt deels ten goede aan het werk van het Liberation Project
De prijs van deze kalender is € 10,- plus portokosten indien besteld in MI Emst: 0578-661450

ELKE DINSDAG VAN 19.00 TOT 20.00 UUR

MEDITATIE

Doel is om een beter mens te worden gebaseerd op boeddhistische kennis. De meditaties worden gegeven voor een algemeen publiek, voor mensen die willen weten wat meditatie inhoudt en mensen die een plaats voor inspiratie zoeken. Het is niet nodig boeddhist te zijn of te worden.

Elke dinsdag van 19.00 – 20.00 uur
Iedereen is welkom
Kosten: vrij (eigen bijdrage)
Plaats: Maitreya instituut (oude jeugdherberg)
Heemhoeveweg 2, 8166 HA Emst. Tel 0578 661625/661450

MAITREYA INSTITUUT

MAITREYA MAGAZINE
oktober, november, december 2002

VERSCHIJNING
1x per kwartaal

UITGAVE
Maitreya Instituut
Heemhoeveweg 2 - 8166 HA Emst

REDACTIE EN VERTAALTEAM
Gelong Jampel Pharchin
Paula de Wijs
Koosje v.d. Kolk
Amrit Rienks
Sander Tideman
Nico Knol
Nanda Huneman

EINDREDACTIE
Hans van den Bogaert

VORMGEVING
Carmen Mensink, Alex van Baar
en Lindy Fokker

VOORPLAAT
Het Wiel van Worden, door Andy Weber
Vormgeving: Lindy Fokker en Arnoud Smit

DRUK
Offsetdrukkerij Refo b.v.
Wallerstraat 127 - 3862 CN Nijkerk

COPYRIGHT
Maitreya Instituut. Alle rechten voorbehouden.

ABONNEMENT
Schriftelijk of telefonisch opgeven in Emst. Alleen per kalenderjaar. Het abonnement gaat in na ontvangst van uw betaling en loopt automatisch door tenzij voor 30 november schriftelijk opgezegd. De prijs is € 19,- in Nederland, € 28,50 in Europa en € 42,- in overige landen.
Abonnees ontvangen een acceptgiro bij het januari nummer.
Losse nummers € 4,75 plus porto.

ADRESWIJZIGINGEN
Gaarne schriftelijk naar Emst.

VORIGE NUMMERS
Niet alle vorige nummers zijn meer verkrijgbaar.

BESTELLINGEN UIT ONZE WINKELS
Boeken en Dharma-artikelen worden alleen verzonden in Emst en kunnen daar telefonisch of schriftelijk worden besteld. De winkel in Emst is alleen open tijdens cursussen of na telefonische afspraak.

Foundation for the Preservation
of the Mahayana Tradition

SPIRITUEEL HOOFD FPMT
Lama Thubten Zopa Rinpochee

VASTE LERAAR
Geshe Sonam Gyaltsen

BESTUUR
Voorzitter: Sander Tideman
Secretaris: Paula de Wijs
Penningmeester: Marco Werre

Bestuursleden:
Lama Thubten Zopa Rinpochee
Gelong Marcel Bertels
Thirza Happé
Jacoba Postma
Herman Homan
Ven. Kaye Miner

MAITREYA EMST
Heemhoeveweg 2
8166 HA Emst
Telefoon: 0578-661450
Fax: 0578-661851
E-mail: emst@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl
Kantoor open:
maandag t/m vrijdag van 9-16 uur.

MAITREYA AMSTERDAM
Brouwersgracht 157-159
1015 GG Amsterdam
Telefoon : 020-4280842
Fax : 020-4282788
E-mail: amsterdam@maitreya.nl
Home page: www.maitreya.nl

Openingstijden:
maandag t/m donderdag 12.00 - 20.30 uur
vrijdag: 12.00 - 17.00 uur
zaterdag: 10.00 uur - 17.30 uur

Maitreya Boekhandel:
Telefoon: 020-6206272.
Open van dinsdag t/m zaterdag
van 11.00 - 17.30 uur.

MAITREYA GRONINGEN
E-mail: maitreya.groningen@hetnet.nl
Telefoon: 0595-571128

MISSION STATEMENT
Het Maitreya Instituut stelt zich tot doel de studie, het behoud en de overdracht van het boeddhisme in Nederland te bevorderen. Hierbij richt het instituut zich vooral op het boeddhisme zoals het in Tibet heeft bestaan, met name de Gelug-school van Lama Tsong Khapa (1357-1419).

VERANDERING LIDMAATSCHAP EN BETALING CURSUSSEN
Met het oog op de invoering van de Euro en een inflatiecorrectie hebben wij zowel het lidmaatschap / donateurschap als de tarieven van de cursussen moeten aanpassen. Er zijn nu nog meer verschillende mogelijkheden om het Maitreya Instituut te steunen, op een aan uw eigen situatie aangepaste manier.
Betaling van lidmaatschap en cursusgelden per machtiging evt. verspreid over een heel jaar, is voordeliger. Een machtiging is voor u en voor onze administratie gemakkelijker. Het niet tijdig afmelden van deelname aan een cursus heeft financiële consequenties.

GESHE ACTIE
Voor het verblijf en onderhoud van de vaste leraar is een apart fonds opgezet. Deelnemers betalen liefst via een automatische overboeking ten minste € 5,- per maand of € 60,- per jaar op onze postbank rekening nr. 6901668 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: Geshe Actie.

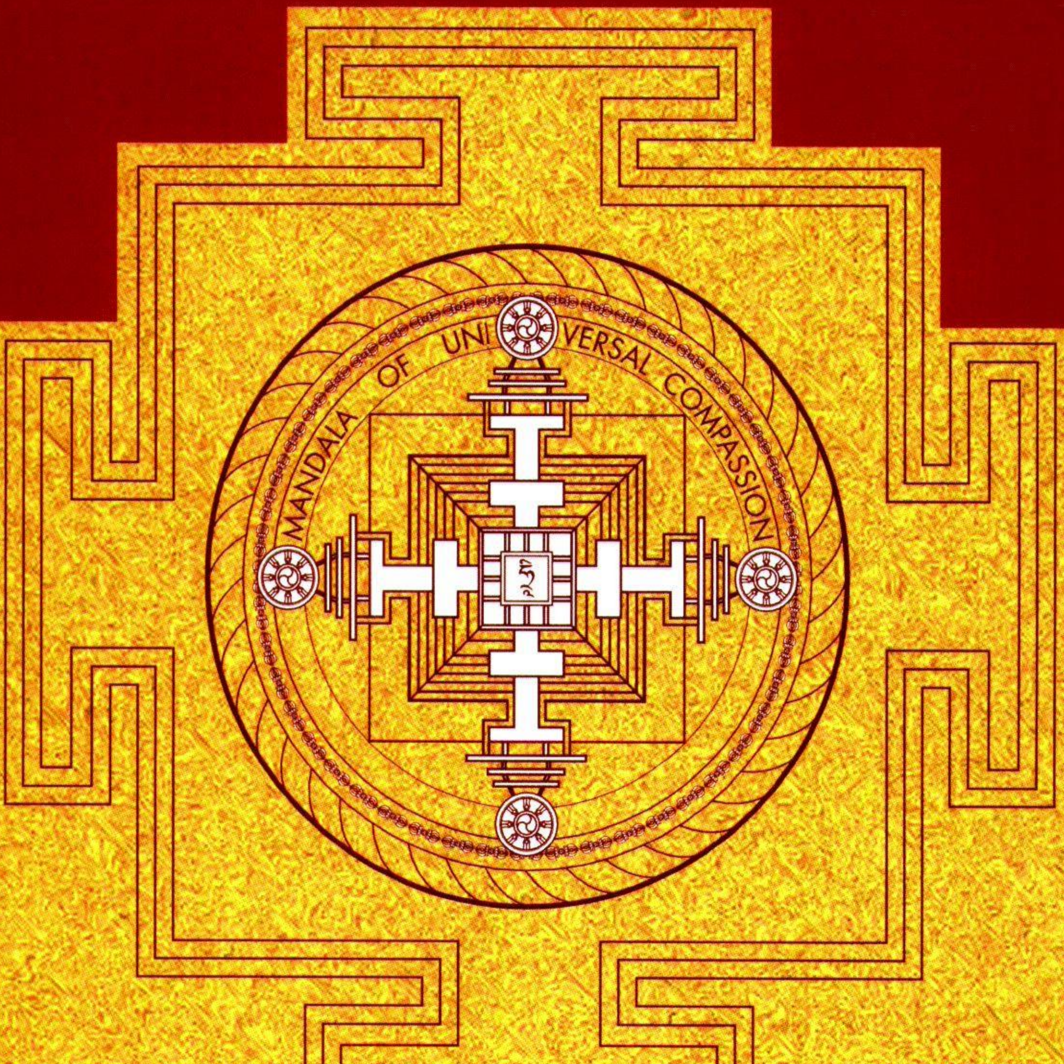
DONATIES, LEGATEN EN LIJFRENTES
Zijn altijd welkom om ons werk te ondersteunen. Voor inlichtingen belt u ons in Emst of Amsterdam.

BETALINGEN
Voor abonnement of lidmaatschap uitsluitend op postbank rekening nr. 4651510 t.n.v. Maitreya Instituut te Emst.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Emst: postbank rekening nr. 6901668 t.n.v Maitreya Instituut te Emst o.v.v.: datum cursus of doel donatie. Bij voorbeeld: Geshe Actie, Lama Ösel Fonds, Sangha Fonds, Maitreya Beeld Emst, Onderhoud, etc.

Voor cursusgelden en donaties bestemd voor Amsterdam: ING Bank 671220748 t.n.v. Maitreya Instituut te Amsterdam o.v.v: cursusdatum of doel donatie.

Bezoekers aan ons centrum of onze winkel in Emst zijn van harte welkom, na telefonische afspraak.



F.P.M.T

FOUNDATION FOR THE PRESERVATION OF THE MAHAYANA TRADITION